

*Cogito,  
ergo sum*

# Гуманистическая, трансперсональная и экзистенциальная ПСИХОЛОГИЯ

К. Роджерс, А. Маслоу и Р. Мэй



РОБЕРТ ФРЕЙДЖЕР  
ДЖОН ФЕЙДИМЕН



**Университетская библиотека**

**РОБЕРТ ФРЕЙДЖЕР  
ДЖОН ФЕЙДИМЕН**

---

**Гуманистическая,  
трансперсональная  
и экзистенциальная  
ПСИХОЛОГИЯ  
К. Роджерс, А. Маслоу и Р. Мэй**

**Санкт-Петербург  
Прайм-ЕВРОЗНАК**

УДК 159.9

ББК 88.37

Ф86

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав*

**Robert Frager, James Fadiman**

**PERSONALITY AND PERSONAL GROWTH, 5th Edition**

Published in 2002 by Pearson Education, Inc., publishing as  
Prentice Hall

**Фрейджер, Р.**

**Ф86** Гуманистическая, трансперсональная и экзистенциальная психология. К. Роджерс, А. Маслоу и Р. Мэй / Роберт Фрейджер, Джон Фейдимен. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2007. — 221. [3] с. — (Университетская библиотека).

ISBN 5-93878-303-8

В пособии изложены центральные вопросы теории и практики гуманистической, трансперсональной и экзистенциальной психологии.

Карл Роджерс, Абрахам Маслоу и Ролло Мэй — ярчайшие представители мировой психологии, психотерапии и консультирования XX века. Вы ознакомитесь с их научной биографией, понятийным аппаратом, найдете практические приложения их научного опыта в исследованиях личности, в психиатрии, психотерапии и педагогике, в философии и культурологии.

Пособие предназначено для студентов и слушателей гуманитарных и медицинских факультетов и вузов, для всех, кто интересуется и профессионально изучает вопросы становления и развития личности человека.

---

**Роберт Фрейджер, Джеймс Фейдимен**

**ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ, ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ  
И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

**К. Роджерс, А. Маслоу и Р. Мэй**

Научный редактор: *Боричев А.*

Подписано в печать 02.11.2006. Формат 76х100<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 9,8. Тираж 3 000 экз. Заказ № 5693.

«ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК». 195009, Санкт-Петербург, ул. Комсомола, д. 41.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,  
том 2-953000, книги, брошюры.

Издание осуществлено при техническом участии ООО «Издательство АСТ»

ОАО «Владимирская книжная типография»

600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7.

Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов

© 2002 by Fadiman, James  
and Frager, Robert, published  
by Pearson Education, Inc.,  
publishing as Prentice Hall

© Чернышов Д. (глава 3), 2001

© Перевод на русский язык:  
Мурашова Ю., Парсаданова М., 2001

© Прайм-Еврознак, 2007

ISBN 5-93878-303-8 (том 9 из 9)

ISBN 0130409618 (англ.)

# Оглавление

---

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| <b>ВСТУПЛЕНИЕ .....</b> | <b>5</b> |
|-------------------------|----------|

|                                                                                   |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>ГЛАВА 1. КАРЛ РОДЖЕРС И ПЕРСПЕКТИВА<br/>ЦЕНТРИРОВАННОСТИ НА ЧЕЛОВЕКЕ .....</b> | <b>7</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Биографический экскурс .....              | 9  |
| Интеллектуальные приоритеты .....         | 17 |
| Основные понятия .....                    | 19 |
| Динамика .....                            | 29 |
| Структура .....                           | 36 |
| Полноценно функционирующая личность ..... | 45 |
| Группы встреч .....                       | 56 |
| Оценка .....                              | 66 |
| Теория из первоисточника .....            | 71 |
| Итоги главы .....                         | 76 |
| Ключевые понятия .....                    | 79 |
| Аннотированная библиография .....         | 82 |
| Веб-сайты .....                           | 84 |
| Библиография .....                        | 85 |

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ГЛАВА 2. АБРАХАМ МАСЛОУ<br/>И ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ .....</b> | <b>92</b> |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Биографический экскурс .....  | 93  |
| Идейные предшественники ..... | 96  |
| Основные понятия .....        | 100 |
| Динамика .....                | 127 |

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Структура . . . . .                          | 132 |
| Последние достижения: влияние Маслоу . . . . | 138 |
| Оценка . . . . .                             | 139 |
| Трансперсональная психология . . . . .       | 141 |
| Теория из первоисточника. . . . .            | 157 |
| Итоги главы . . . . .                        | 160 |
| Ключевые понятия . . . . .                   | 162 |
| Аннотированная библиография . . . . .        | 165 |
| Веб-сайты . . . . .                          | 166 |
| Библиография . . . . .                       | 167 |

### **ГЛАВА 3. РОЛЛО МЭЙ: ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ . . . . . 172**

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Биографический экскурс . . . . .  | 173 |
| Основы экзистенциализма . . . . . | 180 |
| Итоги главы . . . . .             | 216 |
| Ключевые понятия . . . . .        | 219 |
| Библиография . . . . .            | 220 |

# Вступление

---

Книги серии «Университетская библиотека» призваны снабдить студентов мировым межкультурным запасом знаний, которые имеют практическое значение для изучения человеческой природы. Большинство студентов надеются найти в курсе психологии набор структур, концепций, теорий и точек зрения, которые облегчат собственный рост и сделают их более способными к адаптации в быстро меняющемся, разнообразном обществе. В каждой главе нашего издания мы обеспечиваем учащихся средствами, позволяющими добиться лучшего понимания как собственной личности, так и других людей.

Мы подходим ко всем теориям, представленным в этих книгах, настолько позитивно и благожелательно, насколько это возможно. Каждая глава была прочитана и оценена теоретиками и практиками описанной в ней системы, что дает нам уверенность считать нашу трактовку исчерпывающей и точной. Мы пытались избежать тенденции критиковать или умалять достижения какой-либо из теорий. Напротив, мы постарались высветить сильные стороны и эффективность каждого подхода. Мы стремились избежать как предвзятости, так и бездумной эклектики, однако проявили осознанное пристрастие в своем выборе. Мы остановились на концепциях тех теоретиков, чьи

достоинства и полезные качества для нас очевидны. обойдя вниманием ряд концепций, которые казались нам менее полезными и менее отвечающими общей цели наших книг.

Каждая теория, изложенная в этих книгах, предлагает что-то, имеющее уникальную ценность и релевантность, выделяя и проясняя различные аспекты человеческой природы. Нам кажется, что каждая из них в целом «корректна» в сфере своей компетенции. Тем не менее мы указали на ряд серьезных разногласий, имеющих место среди психологов, исследующих личность.

В каждой главе обсуждается точка зрения, которая расширяет наши общие знания о человеческом поведении. Мы убеждены, что в дополнение к нашему врожденному биологическому паттерну роста и развития людей отличает тенденция к психологическому росту и развитию. Эта тенденция была описана многими психологами как стремление человека к самовыражению: желание понять себя и потребность реализовать свои способности в полной мере. Мы надеемся, что наши книги помогут вам в этом!

## ГЛАВА 1

# Карл Роджерс и перспектива центрированности на человеке

---

**К**арл Роджерс оказал значительное влияние как на психологию и психиатрию, так и на образование. Он создал клиенто-центрированную терапию (client-centered therapy), был инициатором создания групп встреч (encounter groups), одним из основателей гуманистической психологии, а также являлся ведущей фигурой в первых личностно-центрированных группах (person-centered groups), работавших над разрешением межнациональных политических конфликтов.

Хотя интересы Роджерса постоянно менялись и расширялись, охватывая не только индивидуальную и групповую психотерапию, но также учебные, социальные и правительственные системы, его философские взгляды на протяжении всей жизни оставались оптимистичными и гуманистическими.

*Мне малосимпатична довольно распространенная концепция о том, что человек в основе своей иррационален, а следовательно, если его импульсы не контролировать, они могут привести к разрушению его внутреннего «я» и причинить вред окружающим. Поведение человека отличается абсолютной рациональностью: он движется к целям, которых старается достичь, по хитроумной и упорядоченной системе. Трагедия для большинства из нас заключается в том, что защиты, которые мы сами себе выстраиваем, не дают нам осознать эту рациональность, из-за чего мы думаем, будто движемся в одну сторону, а на самом деле движемся в другую (1969, p. 29).*

Не желая довольствоваться популярностью и признанием своих ранних работ, Роджерс продолжал развивать свои идеи и подходы. Он поощрял других проверять его утверждения, но возражал против формирования «роджерсианской школы», которая бы только подражала его открытиям или повторяла их. Согласно его собственным словам, за пределами официальной психологии его работа была «одним из факторов, изменившим концепции промышленного (даже военного) лидерства, социальной работы, медицинского ухода, религиозной деятельности... Она оказала воздействие даже на студентов, изучающих философию и теологию» (1974, р. 115).

---

Однажды станет ясно, что единственный смысл преподаваемого мною взгляда таков: человек по сути своей добр и движется в направлении самореализации, если только ему предоставить такую возможность. (Rogers, 1969, р. 290)

---

*«Свой опыт, приобретенный на начавшемся для меня в 1930-х годах пути индивидуальной терапевтической работы, я грубо сформулировал в виде собственных теоретических концепций в начале 1940-х годов... Можно сказать, что «техника» консультирования (counseling) нашла практическое применение в психотерапии, а это, в свою очередь, вызвало появление теории терапии и личности. Эта теория выдвинула гипотезы, открывшие новую обширную область для исследований, откуда и возник подход ко всем межличностным отношениям. Теперь он распространяется на систему образования в виде метода проведения интенсивных групповых занятий, облегчающего обучение. Именно этот метод и оказал большое влияние на теорию групповой динамики».* (1970).

В течение 1970-х и ранних 1980-х годов интересы Роджерса изменились. Он отошел от индивидуальной терапии и занялся организацией рабочих групп по

разрешению политических и социальных конфликтов уже на международном уровне, тем самым способствуя развитию общества.

Кроме того, Роджерс больше узнал о мистических переживаниях и стал терпимее к ним относиться. Его энергия, энтузиазм и вера в способность индивидуумов помочь самим себе продолжает влиять на психотерапевтов и психологов всего мира (Caspary, 1991; Масы, 1987).

## Биографический экскурс

Карл Роджерс, четвертый из шестерых детей, родился 8 января 1902 года в Оук Парк, штат Иллинойс, в преуспевающей семье строгого протестанта-фундаменталиста. Ребенок рос под влиянием убеждений родителей, их отношения к жизни и его собственного толкования их представлений:

*Я думаю, отношение к людям за пределами нашей большой семьи можно представить следующим образом: поведение других людей сомнительно и не одобряется членами нашей семьи. Многие из них играют в карты, ходят в кино, танцуют, пьют, курят, занимаются другими неприличными делами. Лучше всего просто их терпеть, ибо они не знают, что творят, держаться от них подальше и жить со своей семьей (1973а, р. 3).*

---

Возможно, ласково подавляющая семейная атмосфера стала впоследствии причиной того, что у троих из шести детей на определенном этапе жизни развилась язва (Rogers, 1967, р. 352).

---

Роджерс прекрасно учился, много и с удовольствием читал, любил заниматься самоанализом. Он не увлекался ни спортом, ни шумными играми и практически не имел друзей. «Все, что сегодня я мог бы назвать

близкими межличностными отношениями, в тот период полностью отсутствовало» (1973а, р. 4). Чтобы оградить детей от «пагубного влияния города и окрестностей» (Kirschenbaum, 1980, р. 10), родители Роджерса переехали на ферму близ Глен Эллин, штат Иллинойс, когда он учился в средней школе. Карл делал блестящие академические успехи и серьезно интересовался наукой.

*Сейчас я понимаю, что был особенным, одиночкой с ничтожно малой возможностью найти свое место в мире людей. Практически я не умел себя вести в человеческом обществе. Мои фантазии в тот период были довольно причудливыми и, вероятно, могли показаться шизоидными, но, к счастью, с психологами я никогда не общался (1973а, р. 4).*

Период его учебы в Университете Висконсина оказался весьма полезным и наполненным смыслом. «Впервые в жизни за пределами своей семьи я нашел настоящую человеческую близость» (1967, р. 349). Со второго курса он стал готовить себя к духовной карьере. В следующем, 1922 году, он поехал в Китай, чтобы присутствовать на конференции Всемирной студенческой христианской федерации в Пекине, а затем с целью изучения языка отправился в путешествие по западному Китаю и другим странам Азии. Поездка смягчила его фундаменталистские религиозные установки и предоставила первую возможность обрести самостоятельность. «После этого путешествия сформировалась моя система ценностей, а мои цели и философия стали вполне определенными и отличными от взглядов, которых придерживались мои родители и которых ранее придерживался я» (1967, р. 351).

В 1924 году он женился на Хелен Эллиотт, которую знал еще со средней школы. Обе семьи возражали против возвращения Роджерса к учебе после женитьбы. Они надеялись, что вместо этого он будет искать работу. Но Роджерс твердо решил продол-

жить образование. Супруги переехали в Нью-Йорк, где Роджерс поступил в аспирантуру Теологической семинарии. Позднее он решил совершенствоваться в области психологии в Педагогическом колледже Колумбийского университета. Сделать этот выбор ему отчасти помог студенческий семинар, где он получил возможность проверить свои усиливающиеся сомнения по поводу религиозных обязательств. Впоследствии, проходя курс психологии, он был приятно удивлен открытием, что человек, интересующийся вопросами консультирования, может получать деньги, работая с людьми, которым необходима помощь, и при этом не зависеть от церкви.

Начал он в Рочестере, штат Нью-Йорк, в центре детского воспитания. Роджерс работал с детьми, которые направлялись к нему разными социальными организациями. «Я не был связан ни с каким университетом, никто не стоял за моей спиной и не предъявлял претензий к моим методам работы... Организациям было все равно, как я работаю, они лишь надеялись, что хоть какая-то польза от меня будет» (1970, р. 514—515). Пока он находился в Рочестере, с 1928 по 1939 год, изменилось его понимание процесса психотерапии. В конечном счете, он поменял формальный прямой подход на то, что впоследствии назовет клиенто-центрированной терапией.

*Мне стало приходить в голову, что вместо демонстрации своей учености и эрудиции нужно полагаться на пациента, дать ему возможность самому направлять процесс терапии. (Rogers, 1967, p. 359).*

В Рочестере Роджерс написал книгу «Клинический уход за проблемным ребенком» (The Clinical Treatment of the Problem Child, 1939). Книга была принята хорошо, и он стал профессором Университета в Огайо. По этому поводу Роджерс сказал, что, заняв высокую должность, он смог избежать давления, которому подвергаются ученые, стоящие на нижних ступенях

академической лестницы, давления, которое душит новаторство и творчество.

Находясь в Огайо, Роджерс сделал первые магнитофонные записи терапевтических сеансов. Записывать терапевтические сеансы считалось немыслимым, но поскольку Роджерс не принадлежал к терапевтическому обществу, он мог проводить свои исследования самостоятельно. Результаты этих исследований и его преподавательская деятельность навели Роджерса на мысль написать официальную работу о психотерапевтических отношениях «Консультирование и психотерапия» (*Counseling and Psychotherapy*, 1942).

Несмотря на мгновенный и широкий успех книги, ее появление не было отмечено ни в одном из основных психиатрических и психологических изданий. Более того, в то время как его занятия пользовались огромной популярностью среди студентов, Роджерс был «изгоем на своем собственном факультете штата Огайо, имел самый маленький офис, вынужден был вести курсы только в свободные часы и практически не имел единомышленников» (*Kirschenbaum*, 1995, p. 19).

В 1945 году Чикагский университет предоставил ему возможность организовать собственный психотерапевтический центр. Роджерс был его директором до 1957 года. Он уделял все больше внимания доверию, что нашло отражение в демократической политике принятия решений центра. Если пациентам можно доверить решение вопросов, связанных с их собственным лечением, то уж персоналу тем более можно доверить принятие решений, касающихся обстановки, в которой он работает.

В 1951 году Роджерс опубликовал книгу «Клиенто-центрированная терапия» (*Client-Centered Therapy*), которая содержала его первую терапевтическую теорию и теорию личности. В книге приводились некоторые исследования, подтверждавшие его выводы. Он пред-

лагал считать в процессе лечения главной действующей силой пациента, а не психотерапевта. Этот новый взгляд на психотерапевтические отношения подвергся значительной критике, поскольку резко отличался от традиционного. Терапевтический процесс, где лечением управляет пациент, поставил под сомнение один из основных бесспорных постулатов, согласно которому психотерапевт знает все, а пациент — ничего. Значение такого подхода в других областях Роджерс подробно разъясняет в книге «Становление человека» (On Becoming a Person, 1961).

Опыт работы Роджерса в Чикаго был крайне интересен и принес ему большое удовлетворение. Правда, он потерпел и неудачу, которая по иронии судьбы положительно отразилась на его профессиональных взглядах. Работая с крайне тяжелой пациенткой, Роджерс настолько углубился в ее проблемы, что был вынужден взять трехмесячный отпуск, так как находился на грани нервного срыва. Вернувшись, он прошел курс лечения с одним из своих коллег. После этого случая отношения Роджерса с клиентами стали более свободными и непосредственными.

---

Я часто благодарил судьбу за то, что в период, когда я крайне нуждался в помощи, я обучал терапевтов, которых по праву можно назвать личностями, не зависящими от меня, тем не менее всегда готовыми предложить мне эту помощь (Rogers, 1967, p. 367).

---

В 1957 году Роджерс перешел в Висконсинский университет, в Мэдисон, где занимался сразу и психиатрией, и психологией. Этот период был для него довольно сложным с профессиональной точки зрения, поскольку возник конфликт с кафедрой психологии. Роджерс чувствовал, что его свобода учить и свобода студентов учиться ограничиваются. «Я довольно терпимый человек, живу сам и позволяю жить другим людям, но когда они не дают жить моим студен-

там, это уже становится серьезной проблемой» (1970, р. 528).

Свое растущее негодование Роджерс высказал в работе «Современные положения об обучении в аспирантуре: Страстное заявление» (Current Assumptions in Graduate Education: A Passionate Statement, 1969). Несмотря на то что работа была отклонена от публикации «Американским психологом» (The American Psychologist), она моментально распространилась среди аспирантов и получила у них огромный неформальный успех еще до того, как, в конце концов, вышла в свет.

«Темой моего заявления было следующее: при подготовке психологов мы проводим неинтеллигентную, неэффективную и пустую работу, нанося вред и нашей науке, и обществу» (1969, р. 170). Вот утверждения, которые критиковал Роджерс:

1. *Студенту нельзя доверять управление процессом своего научного и профессионального обучения.*
2. *Оценка — это обучение; обучение — это оценка.*
3. *Что преподносится на лекции, то и изучает студент.*
4. *Все истины психологии уже известны.*
5. *Выдающиеся ученые выросли из послушных учеников* (1969, р. 169—187).

Неудивительно, что вскоре, в 1963 году, Роджерс переехал в Ла Жолла, штат Калифорния, в недавно основанный Западный научный институт поведения. Через несколько лет он помог создать центр изучения личности — общество, куда входили психологи, психотерапевты, врачи, педагоги.

Влияние Роджерса на процессы обучения стало настолько явным, что он написал о них книгу, где дал подробную характеристику методов обучения, которые защищал и активно внедрял. Работы «Свобода учиться» (Freedom to Learn, 1969) и «Свобода учиться для 80-х» (Freedom to Learn for the 80's, 1983)

содержат его четкие положения, касающиеся природы человека.

Работа Роджерса с группами стала результатом лет, проведенных в Калифорнии, где он мог свободно экспериментировать, изобретать и проверять свои идеи без вмешательства различных социальных и академических институтов. Результаты исследований он собрал в работе «Карл Роджерс о группах встреч» (Carl Rogers on Encounter Groups, 1970).

---

Что я подразумеваю под личностно-центрированным подходом? Он представляет собой основной предмет всей моей профессиональной жизни, который постепенно становился ясным благодаря опыту, взаимодействию с людьми и исследованиям. Я улыбаюсь, когда вспоминаю названия, которые я давал этому предмету в течение своей карьеры, — недирективное консультирование (nondirective counseling), клиенто-центрированная терапия (client-centered therapy), студент-центрированное обучение (student-centered teaching), центрированное на группе руководство (group-centered leadership) (1980a, p. 114).

---

Одним из направлений отхода Роджерса от психотерапии было исследование тенденций и ценностей в браках. Его работа «Вступление в партнерство: Брак и его альтернативы» (Becoming Partners: Marriage and Its Alternatives, 1972) представляет собой исследование преимуществ и недостатков различных видов взаимоотношений.

Через несколько лет, вернувшись к психотерапии, Роджерс объединил свою работу в группах с попытками ввести новшества в образовательную систему. Вместе с членами центра изучения личности он вел группы для факультета и студентов учебного колледжа Иезуитов, Католической школьной системы (от начальных уровней до колледжа), одновременно проводя консультации для школьных систем Луизвилля и Кентукки (Rogers, 1974b, 1975a, 1975b).

Ободренный своими успехами, Роджерс отошел от клиенто-центрированной терапии, которая являлась главным фактором в его карьере, и сосредоточил внимание на личностно-центрированных ситуациях и на их значении для различных политических и социальных систем. Результаты проделанной работы он представил в книге «Карл Роджерс о силе личности» (Carl Rogers on Personal Power, 1978).

В статье, написанной в возрасте 85 лет, Роджерс поделился своей радостью в связи с растущим воздействием этой книги: «Два документа, поступившие вчера, могут служить простейшим примером. В одном говорится о публикации 165 статей по личностно-центрированному подходу в период с 1970 по 1986 год. Поразило то, что эти 165 статей были написаны и опубликованы в Японии! В другом сообщается о крупной конференции в Бразилии, посвященной клиенто-центрированному/личностно-центрированному подходу» (1987b, p. 150).

До самой своей смерти в 1987 году, в возрасте 85 лет, Роджерс оставался в центре изучения личности. В последние 10 лет жизни он применил свои идеи к политическим ситуациям и вел успешные симпозиумы по разрешению конфликтов и гражданской дипломатии в Южной Африке, Австрии и бывшем Советском Союзе (Масу, 1987; Rogers, 1986b, 1987a, Swenson, 1987).

---

Понятно, что наш опыт содержит нечто трансцендентное, духовное, не поддающееся описанию. Я вынужден признать: как и многие другие, я недооценивал важность этого таинственного, мистического измерения (Rogers, 1984).

---

В конце жизни Роджерс заинтересовался измененными состояниями сознания, так называемым «внутренним пространством — сферой психологических сил и психических возможностей человека» (1980b, p. 12).

Также он стал более открытым и эмоциональным. Об этих переменах он сказал так: «Я говорю теперь не просто о психотерапии, но о точке зрения, философии, понимании жизни, о пути существования, одной из целей которого является рост — человека, группы, общества» (1980а, р. 9).

Роджерс обобщает свою собственную жизненную позицию цитатой из Лао Цзы, китайского философа VI века до н. э., которого считают старшим современником Конфуция:

*Если я не вмешиваюсь в дела людей, они заботятся о себе сами;*

*Если я не командую людьми, они действуют сами;*

*Если я не читаю людям проповеди, они совершенствуются сами;*

*Если я не навязываю людям свои взгляды, они становятся самими собой.*

*(1973а, р. 13).*

*В день смерти Роджерса пришло письмо, извещающее о том, что он выдвинут на Нобелевскую премию — замечательный венец его долгой карьеры (Dreher, 1995).*

---

В процессе своей работы я ни разу не сталкивался с каким-либо особо выдающимся человеком... не было ни одного, кому я вынужден был бы пойти наперекор или кого хотел бы превзойти (Rogers, 1970, р. 502).

---

## Интеллектуальные приоритеты

Теория личности Роджерса родилась из его собственного клинического опыта. Он чувствовал, что, избегая отождествления с какой-либо определенной школой или традицией, он сохранит объективность.

*Я никогда по-настоящему не принадлежал к какой-либо профессиональной группе. Обучаясь и работая в тесном сотрудничестве с психологами,*

*психоаналитиками, психиатрами, социологами, специалистами по работе с неблагополучными семьями, педагогами, религиозными деятелями, я тем не менее не чувствовал своей принадлежности в прямом или переносном смысле к какой-либо из этих групп... Чтобы меня не сочли за «бродягу» в профессиональном смысле, я хочу добавить, что единственные группы, к которым я действительно принадлежал, были тесно сплоченные группы особого назначения, которые я организовал или помог организовать (1967, р. 375).*

Роджерс признавал, что его собственное мышление на первых порах основывалось на примере фрейдиста Отто Ранка, который к тому времени отошел от строгого психоанализа, а позднее — на сотрудничестве с учеником Ранка, Адлером (Kramer, 1995; Rogers & Naigh, 1983). Роджерс обнаружил, что работа Адлера с детьми разительно отличалась от сложных фрейдовских процедур, применявшихся в то время, — благодаря этому и сложилась его собственная позиция (Rogers in Ansbacher, 1990).

---

Ни Библия, ни Книги Пророков, ни Фрейд, ни научные исследования — ничто не может сравниться с ценностью моего собственного непосредственного опыта (Rogers, 1961, р. 24).

---

Студенты Роджерса из Чикагского университета считали, что занимаемая Роджерсом позиция напоминала отголоски идей Мартина Бубера и Серена Кьеркегора. Эти мыслители в самом деле были поддержкой для Роджерса и помогли ему утвердиться в своей экзистенциальной философии. Имея за плечами немалый опыт, Роджерс обнаружил параллели между своей собственной работой и некоторыми восточными учениями, особенно дзэн-буддизмом и работами Лао Цзы. Хотя нет сомнений, что на работу Роджерса оказали влияние труды других ученых, его вклад в понимание человеческой природы, бесспорно, является самобытным.

## Основные понятия

Основополагающим во всех трудах Роджерса является утверждение, что человек, наблюдая и оценивая свой собственный опыт, познает самого себя. При этом жизненный опыт человека является неотъемлемой частью его «я» и лучше всего может быть известен только ему самому.

В своей основной теоретической работе Роджерс (1959) формулирует концепции, являющиеся ядром теории личности, терапии и межличностных взаимоотношений. Эти первичные принципы создают основу, на которой люди строят и совершенствуют свое представление о самих себе.

---

Слова и символы относятся к реальному миру точно так же, как карта к изображаемой на ней территории... Мы живем по «карте» ощущений, которая сама по себе реальностью не является (Rogers, 1951, p. 485).

---

## ОБЛАСТЬ ОПЫТА

Существует некая область опыта, уникальная для каждого индивида. Она содержит «все, что происходит за внешней оболочкой организма в любой момент времени и что потенциально можно осознать» (1959, p. 197); сюда входят также события, представления и ощущения, о которых человек не знает, но может узнать, если сосредоточится на этом. Область опыта представляет собой индивидуальный мир личности, который может соответствовать или не соответствовать наблюдаемой объективной реальности.

Область опыта избирательна, субъективна и несовершенна (Van Belle, 1980). Она ограничена психологическими (что мы готовы узнать) и биологическими (что мы способны узнать) пределами. Наше внимание, теоретически открытое для любого опыта, сфокуси-

ровано на сиюминутных заботах и при этом оставляет за пределами почти все остальное. Так, когда мы очень голодны, наша область опыта полностью заполнена мыслями о еде и о том, как ее раздобыть; когда мы одиноки, наше единственное стремление — избавиться от одиночества. Эта область опыта и есть наш реальный мир, даже если другие его таковым не воспринимают.

## **«Я» КАК ПРОЦЕСС**

«Я» (self) находится внутри поля опыта. «Я» — это неустойчивая и постоянно меняющаяся сущность. Тем не менее когда его наблюдают в какой-то момент времени, оно кажется неизменным и предсказуемым. Это происходит потому, что мы замораживаем некую часть области опыта, чтобы наблюдение стало возможным. Роджерс сделал заключение, что «мы знакомимся с “я” не методом постепенного изучения... Результатом наблюдения, безусловно, является гештальт, форма, где изменением одного незначительного аспекта может изменить весь паттерн целиком» (1959, р. 201). «Я» — это организованный последовательный гештальт, постоянно находящийся в процессе формирования и преобразования по мере изменения ситуаций.

«Я» нельзя уловить или сфотографировать как на фотоснимке, потому что оно представляет меняющуюся, неустойчивую сущность.

Многие используют понятие «я» для описания стабильной и неизменной части личности. Для Роджерса оно имеет прямо противоположный смысл. Согласно теории Роджерса, «я» означает процесс, систему, которая по определению является меняющейся, непостоянной. В своих рассуждениях Роджерс опирается именно на эту разницу, делает акцент на изменчивости и гибкости «я». Опираясь на понятие изменчивого «я», Роджерс сформулиро-

вал теорию о том, что люди не просто способны к личностному развитию и росту, — такая тенденция является для них естественной и преобладающей. «Я» или «я»-концепция (self concept) — это понимание человеком самого себя, основанное на жизненном опыте прошлого, событиях настоящего и надеждах на будущее (Evans, 1975).

## **«Я»-ИДЕАЛЬНОЕ**

«Я»-идеальное — это «я»-концепция, которой индивид больше всего хотел бы обладать, тот мысленный образ, которому он хотел бы соответствовать» (Rogers, 1959, p. 200). «Я»-идеальное представляет собой структуру, которая также постоянно трансформируется и меняет свое определение. Если у человека «я»-идеальное сильно отличается от «я»-реального, он чувствует психологический дискомфорт, неудовлетворенность, у него может развиваться невроз. Признаком психического здоровья является способность адекватно воспринимать себя и чувствовать себя комфортно. «Я»-идеальное — это идеальная модель, к которой человек стремится. И наоборот, если «я»-идеальное сильно отличается от реального поведения человека и его системы ценностей, то оно может стать препятствием на пути к личностному развитию.

Приведенный ниже случай из практики служит отличным примером. Студент, который был лучшим в средней школе и очень хорошо учился в колледже, внезапно решил бросить колледж. Свой уход он объяснял тем, что получил за курс оценку «С». Его мысленный образ самого себя, согласно которому он везде и всегда должен быть лучшим, подвергся опасности. Единственное разрешение конфликта, которое молодой человек мог себе представить, было бегство. Ему проще было оставить академический мир вообще, чем отрицать различие между своим

реальным поведением и идеальным представлением о себе. Молодой человек сказал, что попытается стать «лучшим» в какой-нибудь другой области. Таким образом, чтобы защитить идеальный образ своего «я», он готов был оставить академическую карьеру. Он бросил школу, много путешествовал по миру и сменил множество мест работы. Когда мы снова встретили его, он уже был в состоянии допустить возможность, что совсем не обязательно быть лучшим с самого начала, однако все еще испытывал большие трудности, когда ему приходилось заниматься любым видом деятельности, который предполагал возможность неудачи.

Если «я»-идеальное сильно отличается от «я»-реального, это отличие может серьезно мешать нормальному здоровому функционированию личности. Люди, страдающие от такого различия, зачастую просто не готовы увидеть разницу между своими идеалами и реальными действиями. Например, некоторые родители говорят, что сделают для своих детей «все, что угодно», однако на самом деле родительские обязательства являются для них бременем. Такие родители не исполняют обещаний, которые дают своим детям. В результате дети оказываются в замешательстве. Родители либо не могут, либо не хотят видеть разницу между их «я»-реальным и «я»-идеальным.

## ТЕНДЕНЦИЯ К САМОАКТУАЛИЗАЦИИ

Тенденция к самоактуализации присуща любому живому организму. Самоактуализация — это стремление живого существа к росту, развитию, самостоятельности, самовыражению, активизации всех возможностей своего организма (Rogers, 1961, p. 35).

Роджерс считает, что стремление к полной самореализации является врожденным для каждого из нас. Так же как растения развиваются, чтобы вырасти здо-

ровыми, как семя содержит в себе стремление стать деревом, так и человек склоняется к тому, чтобы обрести целостность и наиболее полно реализовать себя. Хотя Роджерс не включал в свои формулировки никаких религиозных или духовных аспектов, другие ученые развили его теории и внесли в них понятия о трансцендентных переживаниях (Campbell & McMahon, 1974; Fuller, 1982). В конце жизни Роджерс пришел к «пониманию взгляда Артура Кестлера о том, что индивидуальное сознание есть лишь фрагмент космического» (1980а, р. 88).



## САМОНАБЛЮДЕНИЕ

### • Образ своего идеального «я»

Чтобы получить представление о разнице между вашим «я»-идеальным и «я»-реальным, попробуйте выполнить следующее упражнение.

Напишите список своих качеств, которые вы считаете недостатками. Например:

«У меня 10 фунтов лишнего веса».

«Я очень жадный, особенно в отношении книг».

«Мне никогда не понять математики».

Теперь перепишите те же самые утверждения, но подчеркивая разницу между вашим «я»-реальным и «я»-идеальным. Например:

«В идеале я должен весить на 10 фунтов меньше».

«В идеале я щедрый и одалживаю или дарю свои книги друзьям, если они просят об этом».

«В идеале я хороший математик, не профессионал, конечно, но могу легко усваивать и запоминать математические концепции».

Сравните свои утверждения. Есть ли среди ваших целей нереальные? Следует ли вам изменить некоторые из своих целей, приведенных в описании «я»-идеального? Если да, то почему?

Стремление к здоровому развитию не является подавляющей силой, которая сметает в сторону любые препятствия на своем пути. Роджерс видит ее просто как преобладающую и мотивирующую силу в человеке, действующем свободно, силу, которая не ослаблена ни событиями прошлого, ни установками настоящего. Абрахам Маслоу пришел к аналогичным выводам, назвав эту тенденцию тихим, едва различимым внутренним голосом. Утверждение о том, что рост возможен и является главной целью организма, — один из главных постулатов Роджерса.

*Можно заметить, что основная тенденция к актуализации является единственным побуждением, которое утверждается в этой теоретической системе... «Я», например, является центральным понятием в нашей теории, но «я» ничего не «делает», оно просто выражает господствующую тенденцию организма вести себя таким образом, чтобы поддерживать и усиливать себя (Rogers, 1959, p. 196).*

Для Роджерса тенденция к самоактуализации является не просто каким-то одним побуждением среди множества других, а центром, на котором сфокусированы все остальные стремления.

## **ЗНАЧЕНИЕ ЛИЧНОСТИ**

Так как Роджерс уделял внимание не только психотерапии, то он стал рассматривать проблемы личности в политическом и социальном контексте. Его личностно-центрированный подход широко известен под названием «Сила личности» («Personal Power»). Оно относится к «локусу силы принятия решений: тот, кто принимает решения, сознательно или бессознательно регулирует мысли, чувства или поведение других людей и самого себя... В целом это процесс приобретения, использования, разделения или отка-

за от власти, контроля и принятия решений» (1978, р. 4–5).

Роджерс полагал, что каждый человек, как только ему предоставляется такая возможность, сразу же проявляет большие способности к тому, чтобы использовать силу своей личности правильно и с пользой. «Индивидуум обладает обширными внутренними ресурсами самоосознания, изменения “я”-концепции, своих аттитудов и саморегулирующего поведения» (1978, р. 7). Проявлению этого стремления к саморазвитию препятствует контроль одних людей над другими. Откровенное доминирование, диктат часто вызывают сопротивление.

Роджерса волнуют более распространенные и косвенные виды доминирования одних людей над другими. В частности, он говорит о терапевтах, контролирующих и манипулирующих своими пациентами, учителях, контролирующих и манипулирующих студентами, правительственных организациях, которые контролируют и пытаются манипулировать различными слоями населения, бизнесменах, манипулирующих своими наемными работниками. Он предсказывает, что без этих манипуляций при оговоренных ограничениях личной власти отдельные люди и группы вполне смогут разрешить свои проблемы, и эти решения не требуют господства небольшой группы людей над остальными. Это направление работы Роджерса, берет ли он интимную терапевтическую ситуацию или грубые и стихийные взаимодействия политических, общественных и государственных организаций, — считается радикальным и даже революционным. Роджерс не предлагает качественного изменения власти (например, замены одного правительства другим), однако он поддерживает постепенную реструктуризацию общественных институтов, так, чтобы она учитывала личную власть каждого из ее членов.

## СООТВЕТСТВИЕ И НЕСООТВЕТСТВИЕ\*

Роджерс не разделяет людей на приспособленных или плохо приспособленных, больных и здоровых, нормальных и ненормальных; вместо этого он пишет о способности людей воспринимать свою реальную ситуацию. Он вводит термин *соответствие*, обозначающий точное соответствие между опытом, коммуникацией и осознанием.

*Высокая степень соответствия* подразумевает, что коммуникация (то, что человек сообщает другому), опыт (то, что происходит) и осознание (то, что человек замечает) более или менее адекватны друг другу. Наблюдения самого человека и любого стороннего наблюдателя будут совпадать, когда человек обладает высокой степенью соответствия.

Маленькие дети проявляют высокую степень соответствия. Они выражают свои чувства с такой готовностью и так полно, что опыт, коммуникация и осознание для них почти одно и то же. Если ребенок голоден, он заявляет об этом. Когда дети любят или сердятся, они выражают свои эмоции целиком и откровенно. Может быть, в этом причина того, что дети с такой скоростью переходят из одного состояния в другое. Взрослым в полном выражении чувств препятствует эмоциональный багаж прошлого, который они ощущают при каждой новой встрече.

Соответствие хорошо иллюстрируется поговоркой дзэн-буддистов: «Когда я голоден, я ем; когда я устаю, я сажусь отдыхать; когда я хочу спать, я ложусь и засыпаю».

---

\* Роджерсианские термины *Congruence* — «соответствие» и *Incongruence* — «несоответствие» иногда переводят как «конгруэнтность» и «неконгруэнтность». Однако в русском языке слово «конгруэнтность» (от лат. *congruentis* — совпадающий) употребляется только как геометрический термин, означающий *полное* равенство фигур и тел. Конгруэнтность не может иметь сравнительных степеней. — *Прим. ред.*

*Несоответствие* проявляется в несовпадениях между осознанием, опытом и коммуникацией. Например, люди проявляют несоответствие, когда они выглядят сердитыми (сжимают кулаки, повышают голос и начинают ругаться), однако даже под давлением настаивают на противоположном. Несоответствие также проявляется у людей, которые говорят, что они чудесно проводят время, а на самом деле скучают, испытывают чувство одиночества или неловкости. Несоответствие — это неспособность точно воспринимать реальность, неспособность или нежелание точно сообщать свои чувства другому или и то и другое одновременно.

Когда *несоответствие* проявляется в несовпадении переживаний и их осознания, то Роджерс называет это *подавлением*, или *отрицанием*. Человек просто не осознает, что делает. Большинство психотерапевтов разрабатывают именно этот аспект несоответствия, помогая людям полнее осознавать их поступки, мысли и отношения в той степени, в которой поведение клиентов воздействует на них самих и остальных.

---

Чем больше способность терапевта внимательно прислушиваться к тому, что происходит внутри него самого, и чем больше он способен, не испытывая страха, осознать всю сложность собственных чувств, тем выше степень его соответствия (Rogers, 1961, p. 61).

---

Когда несоответствие проявляется в виде несовпадения между осознанием и коммуникацией, то человек не выражает своих подлинных чувств или переживаний. Человек, который проявляет этот вид несоответствия, может казаться окружающим *лживым*, *неаутентичным* и *бесчестным*. Подобное поведение часто обсуждается на сеансах групповой терапии или групповых сессиях. Человек, обманывающий или вводящий себя бесчестно, может выглядеть злым. Однако тренеры и терапевты говорят о том, что недостаток

социального соответствия и видимое нежелание общаться в действительности свидетельствуют не о злом характере, а о пониженном самоконтроле и восприятии человеком самого себя. Из-за страхов или с трудом преодолеваемой застарелой привычки к скрытности люди теряют способность выражать свои настоящие эмоции. Случается и такое, что человек испытывает трудности, пытаясь понять желания других, или не может выразить свое восприятие так, чтобы это было им понятно (Bandler & Grinder, 1975).

Несоответствие проявляется в ощущении напряжения, тревоги; в экстремальной ситуации несоответствие может выразиться в потере ориентации и замешательстве. Пациенты психиатрических клиник, которые не знают, где они находятся, какое время суток, или даже забывают свои имена, проявляют высокую степень несоответствия. Несоответствие между внешней реальностью и их субъективным опытом настолько велико, что они больше не могут действовать без защиты со стороны.

Большинство симптомов, описываемых в литературе по психопатологии, подходит под определение несоответствия. Роджерс подчёркивает, что несоответствие любого рода обязательно должно разрешиться. Конфликтные чувства, идеи или интересы сами по себе еще не являются симптомами несоответствия. Фактически, это нормальное и здоровое явление. Несоответствие выражается в том, что человек не осознает эти конфликты, не понимает их и, следовательно, оказывается не в состоянии разрешить или сбалансировать их.

Несоответствие можно наблюдать, если человек делает такие, например, замечания: «Я не могу ничего решить», «Я не знаю, чего я хочу» и «Кажется, я никогда ни на чем не остановлюсь». Когда человек не в состоянии рассортировать разнообразную информацию, поступающую к нему, то он может в результате прийти в замешательство.

Рассмотрим случай пациента, который говорит следующее: «Моя мать велит мне заботиться о ней; по крайней мере, я могу это сделать. Моя подруга говорит, что я должен уметь постоять за себя и не позволять собой управлять. Я думаю, я хорошо обхожусь со своей матерью, намного лучше, чем она заслуживает. Порой я ненавижу ее, иногда я ее люблю. Временами с ней хорошо, а иногда она меня унижает».

Этот клиент приведен в замешательство противоречивыми фактами. Каждый из них по отдельности достаточно силен, и вызванные ими действия *иногда* приводят к *соответствию*. Очень трудно отделить факты, с которыми клиент действительно соглашается, от тех, с которыми он хотел бы согласиться, однако не может этого сделать. Это вполне нормально, но многие с трудом признают, что все мы имеем разные и даже противоречивые чувства. В разное время мы ведем себя по-разному. Это не является ни необычным явлением, ни отклонением от нормы, однако неспособность признать, справиться или допустить существование в себе конфликтных чувств может говорить о *несоответствии*.

## Динамика

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РОСТ

Позитивная направленность к здоровью и развитию личности является в человеке естественной и врожденной силой. Основываясь на клиническом опыте, Роджерс пришел к выводу, что люди способны чувствовать собственную неприспособленность и отдавать себе в ней отчет. То есть человек может осознать несоответствие между своей «я»-концепцией и актуальными переживаниями. Эта способность сочетается со способностью модифицировать «я»-концепцию

в соответствии с реальностью. Таким образом, Роджерс обосновал естественное движение личности от конфликта к его разрешению. Роджерс рассматривает приспособленность не как статичное состояние, а как процесс, в котором ассимилируются всякое новое знание и опыт. «Основную гипотезу этого подхода можно сформулировать кратко. Она заключается в том, что личность обладает большими ресурсами понимания себя, изменения своей “я”-концепции, отношений и регулируемого “я”-поведения» (Rogers, 1984).

Роджерс убежден, что межличностные отношения, в которых по крайней мере один из участников достаточно свободен от несоответствия, так что его **«я»-корректирующий центр** доступен окружающим, облегчают проявление здоровых тенденций личности. Главная задача терапии — установить искренние отношения. Принятие себя — необходимое условие для более легкого и искреннего принятия окружающих. И наоборот, принятие личности другим человеком ведет к более явному принятию себя. Последний необходимый элемент терапии — *эмпатическое понимание* (Rogers, 1984). Это способность точно ощущать чувства других людей. *«Я»-корректирующий* и *«я»-усиливающий* цикл помогает людям преодолеть внутренние барьеры и облегчает им психологическое развитие.

## ПРЕПЯТСТВИЯ РОСТУ

Помехи появляются у человека уже в раннем детстве, они присутствуют и на нормальных стадиях развития. Уроки, полезные в одном возрасте, могут принести вред на более поздней стадии. Фрейд описывал ситуации, в которых уроки, полученные человеком в детстве, приводили к невротическим фиксациям взрослого. Роджерс не останавливается на специфических препятствиях в развитии личности, а рассматривает паттерны, потенциально ограничивающие личность ребенка.



## ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

### • Соответствие

Этот эксперимент может помочь вам осознать природу «я», как его описывает Роджерс. Он покажет вам степень вашего собственного соответствия. Список прилагательных на стр. 33 представляет собой пример личностных характеристик.

### Часть 1

1. «Я»-реальное: найдите прилагательные, соответствующие вам. Эти параметры отражают ваше знание о самом себе, независимо от того, характеризует ли вас так кто-нибудь еще или нет.

2. Как другие воспринимают меня: отметьте только те характеристики, которые, как вы полагаете, приписали бы вам другие люди, которые вас знают.

3. «Я»-идеальное: отметьте параметры вашей личности, характеризующие вас наилучшим образом. Помните, однако, что эта последняя колонка — ваше идеальное «я», а не какой-то гипсовый святой.

(Примечание. Никто из нас не соответствует этим характеристикам постоянно. Например, вам не обязательно быть постоянно веселым, чтобы выбрать это прилагательное для своей характеристики. Если вы думаете, что вы обычно веселы, тогда отметьте его.)

### Часть 2

Обведите в кружочек прилагательные в разных колонках, противоречащие друг другу. Они представляют возможную область несоответствия в вашей жизни. Неважно, сколько прилагательных, много или мало, вы обведете. Людей с идеальной степенью *соответствия практически не существует.*

Далее вы можете выполнять упражнение по своему желанию, например, работая в маленьких группах и обсуждая ваши внутренние противоречия. Можете написать о них для себя или обсудить с другими на занятии.

## Требование признания заслуг

По мере того как ребенок начинает осознавать свое «я», у него или у нее растет потребность в любви или позитивном отношении. «Эта потребность в человеческих существах универсальна, а в человеке она обычна и устойчива. Для теории не так уж важно, является ли эта потребность приобретенной или врожденной» (Rogers, 1959, р. 223). Так как дети не отделяют свою личность от поступков, они зачастую реагируют на похвалу за правильное *действие* так, как если бы хвалили *их самих*. Сходным образом они реагируют на наказание, так как если бы это было неодобрение их личности в целом.

Для ребенка так важна любовь, что «он руководствуется в своем поведении не тем, насколько приобретаемый опыт поддерживает и укрепляет его организм, а вероятностью получения материнской любви» (1959, р. 225). Ребенок ведет себя так, чтобы завоевать любовь или получить одобрение, независимо от того, будет такое поведение нормальным или нет. Дети могут действовать вопреки собственным интересам, добиваясь в первую очередь расположения окружающих. Теоретически, такое положение необязательно, если личность ребенка принимается целиком и при условии того, что взрослый воспринимает негативные чувства ребенка, однако отвергает сопутствующее им поведение. В таких идеальных условиях ребенок не будет подвергаться давлению и не станет стремиться отказаться от непривлекательных, однако естественных черт своей личности.

*Таким образом, мы видим базовое отчуждение в человеке. Он не относится искренне к себе самому, к собственной органичной оценке переживаний и для того чтобы сохранить позитивную оценку других людей фальсифицирует какие-то осознанные им ценности, рассматривает их только с точки зрения привлекательности для окружающих. Это все же*

*не сознательный выбор, а вполне естественное — и трагичное — следствие детского развития (1959, р. 226).*

### «Я»-реальное и «Я»-идеальное

| Прилагательное            | «Я»-реальное | Как воспринимают меня другие | «Я»-идеальное |
|---------------------------|--------------|------------------------------|---------------|
| Веселый (ая)              |              |                              |               |
| Настойчивый (ая)          |              |                              |               |
| Шумный (ая)               |              |                              |               |
| Ответственный (ая)        |              |                              |               |
| Рассеянный (ая)           |              |                              |               |
| Беспокойный (ая)          |              |                              |               |
| Требовательный (ая)       |              |                              |               |
| Заносчивый (ая)           |              |                              |               |
| Искренний (ая)            |              |                              |               |
| Честный (ая)              |              |                              |               |
| Легко возбудимый (ая)     |              |                              |               |
| Ревяческий (ая)           |              |                              |               |
| Смелый (ая)               |              |                              |               |
| Жалостливый к себе (ая)   |              |                              |               |
| Честолюбивый (ая)         |              |                              |               |
| Спокойный (ая)            |              |                              |               |
| Индивидуалистический (ая) |              |                              |               |
| Серьезный (ая)            |              |                              |               |
| Дружелюбный (ая)          |              |                              |               |
| Зрелый (ая)               |              |                              |               |
| Артистичный (ая)          |              |                              |               |
| Умный (ая)                |              |                              |               |
| С чувством юмора (ая)     |              |                              |               |
| Идеалистичный (ая)        |              |                              |               |
| Понимающий (ая)           |              |                              |               |
| Сердечный (ая)            |              |                              |               |
| Мягкий (ая)               |              |                              |               |
| Чувствительный (ая)       |              |                              |               |
| Сексуальный (ая)          |              |                              |               |
| Деятельный (ая)           |              |                              |               |
| Милый (ая)                |              |                              |               |
| Эгоистичный (ая)          |              |                              |               |
| Хитрый (ая)               |              |                              |               |
| Ласковый (ая)             |              |                              |               |
| Самоуверенный (ая)        |              |                              |               |

Поведение и отношения, отрицающие какие-то аспекты «я», называются **требованиями признания заслуг**. Подобные требования считаются необходимыми для ощущения собственной ценности и завоевания любви. Однако они не только препятствуют свободному поведению человека, но и мешают развитию и осознанию им собственной личности; приводят к развитию несоответствия и даже ригидности личности.

Такие требования главным образом и препятствуют правильному восприятию и мешают человеку мыслить реалистически. Это избирательные шторы и фильтры, которыми пользуется тот, кто нуждается в любви других. Детми мы перенимаем определенные отношения и поступки для того, чтобы быть достойными любви. Мы понимаем, что если примем определенные условия, отношения и будем вести себя соответственно, то будем достойны любви окружающих. Такие сложные отношения и действия относятся к области несоответствия личности. В предельных ситуациях требования признания заслуг характеризуются убеждением, что «меня должны любить и уважать все, с кем я вхожу в контакт». Требования признания заслуг создают несоответствие между «я» и «я»-концепцией.

Если вам, к примеру, говорят: «Ты должен любить свою новую маленькую сестричку, иначе мама и папа не будут любить тебя», — то смысл подобного утверждения заключается в том, что вы обязаны подавлять любые искренние негативные чувства, которые вы испытываете к вашей сестре. Только если вам удастся скрыть свою недоброжелательность и ваше нормальное проявление ревности, — только тогда ваши отец и мать будут продолжать любить вас. Если вы признаете свои чувства, то рискуете потерять родительскую любовь. Решение (которое вызвано требованием признания заслуг) состоит в том, чтобы отрицать подобные чувства и блокировать их восприятие. А это означает, что чувства, которые так или иначе выйдут

на поверхность, скорее всего, не будут соответствовать своему проявлению. Вы, вероятно, будете реагировать следующим образом: «Я на самом деле люблю свою маленькую сестру; я обнимал ее, пока она не заплакала», или «Я нечаянно подставил ей ногу, вот она и упала», или скажете что-нибудь более универсальное: «Она первая начала!»

Роджерс пишет о той невероятной радости, которую испытывал его старший брат, как только появлялась возможность за что-то ударить младшего. Их мать, брат и сам будущий ученый были ошеломлены подобной жестокостью. Позже брат вспоминал, что не особенно сердился на младшего, однако это была редкая возможность, и ему хотелось «сбросить» как можно больше накопившейся злости. Признавать подобные чувства и выражать их, когда они возникают, здоровее, говорит Роджерс, чем отрицать или считать, что этих чувств нет.

## **Развитие ложного образа «я»**

Когда ребенок взрослеет и его личность развивается, проблема может оставаться. Развитие личности осложняется отрицанием фактов, противоречащих искусственно созданной «хорошей» «я»-концепции. Для того чтобы сохранить ложный образ «я», ребенок продолжает искажать собственные переживания. Чем больше искажение, тем больше шансов у ребенка совершить ошибку и столкнуться с дополнительными проблемами. Первоначальные искажения в результате могут проявиться в спутанности поведения, ошибках и смущении.

Существует и обратная связь. Каждый пример несоответствия между «я» и реальностью усиливает дисбаланс личности, который, в свою очередь, вызывает защитные реакции, неспособность человека воспринимать новый опыт и создает условия для новых проявлений несоответствия.

Иногда защитные механизмы не срабатывают. Человек начинает осознавать очевидное несоответствие между своим поведением и убеждениями. В результате он может испытывать хронический страх, тревожность, стремление уйти и даже психоз. Роджерс пишет о том, что психотическое поведение, по-видимому, возникает из-за отрицания какого-то аспекта предыдущего опыта человека. Перри (Perry, 1974) подтверждает это наблюдение и представляет доказательства того, что психотический эпизод — отчаянная попытка человека сбалансировать себя и удовлетворить фрустрированные внутренние потребности.

---

Я ощущал прилив тепла и внутреннее удовлетворение, когда допускал факт или разрешал себе чувствовать, что кто-то другой заботится обо мне, принимает или восхищается мной... Мне было очень трудно это допустить (Rogers, 1980a, p. 19).

---

Терапия, центрированная на личности, стремится создать такую атмосферу, при которой вредные для клиента требования признания заслуг отбрасываются в сторону и он может высвободить здоровые тенденции, которые Роджерс считает врожденными. Так личность может восстановить исходное доминирование здоровых сил.

## Структура

### ТЕЛО

Роджерс не уделяет особого внимания роли тела. Ссылаясь на свое строгое воспитание, он отмечал: «Моя подготовка не такова, чтобы позволить мне вести себя в этом плане достаточно свободно» (1970, p. 58). Лишь в конце своей жизни, руководя курсом групп встреч, Роджерс начал пользоваться метода-

ми физического взаимодействия, облегчать людям физический контакт и напрямую работать с невербальными жестами.

## **Для раскрытия «я» необходимы взаимоотношения с людьми**

Роджерс полагает, что взаимоотношения с другими дают возможность человеку открыть, прояснить, испытать или столкнуться со своим настоящим «я». *Наша личность становится видимой нам самим во взаимоотношениях с другими людьми.* В терапии, во время случайных встреч и при ежедневном общении связь с другими людьми позволяет нам ощутить самих себя.

По мнению Роджерса, взаимоотношения с другими людьми дают человеку отличную возможность полноценно функционировать. Они позволяют человеку ощутить гармонию с собой, другими людьми и окружением.

В отношениях удовлетворяются основные потребности человека. Стремление к удовлетворению заставляет людей расходовать большое количество энергии на отношения с другими — даже на те отношения, которые могут показаться нездоровыми и неудовлетворительными.

---

Я бы рискнул предположить... что главный барьер для взаимной межличностной коммуникации — наша вполне естественная тенденция судить, оценивать, одобрять или не одобрять мнение другого человека или группы других людей (Rogers, 1952a).

---

## **Брак**

Брак — особые взаимоотношения, потенциально долгосрочные, интенсивные, заключающие в себе возможность постоянного роста и развития.

Роджерс утверждает, что в браке действуют те же общие законы, которые верны для групп встреч, в психотерапии и в других взаимоотношениях. Самые прочные браки заключаются между партнерами, которые меньше подвержены давлению требований признания заслуг и способны искренне воспринимать других людей. Когда брак используется для того, чтобы сохранить несоответствие или усилить существующие в человеке защитные тенденции, — такой брак наименее удовлетворителен и совсем нестойк.

Роджерс делает вывод о том, что любые долгосрочные близкие взаимоотношения, включая брак, подразумевают четыре необходимые составляющие: постоянное выполнение обязательств, выражение чувств, отрицание специфических ролей и способность участвовать во внутренней жизни другого. В итоге каждая составляющая — обет, заранее оговоренный идеал, к которому стремятся для сохранения постоянных, полезных и осмысленных взаимоотношений.

---

Один мудрый человек сказал, что все наши проблемы ложатся на нас тяжким грузом из-за того, что мы не умеем быть одни. А ведь это так хорошо. Мы должны уметь быть одни. Иначе мы превращаемся в жертв. Когда мы можем находиться в одиночестве, мы осознаем, что нам остается только установить новые взаимоотношения с другим — или тем же самым — человеческим существом. То, что люди должны быть расставлены друг от друга порознь, как телеграфные столбы, — это чепуха (D. H. Lawrence, 1960, p. 114–115).

---

***Верность обязательствам.*** Каждый из партнеров в браке должен считать партнерство продолжительным процессом, а не контрактом. «Отношения в браке — это работа, которая совершается как для личного, так и для взаимного удовлетворения». Роджерс так определяет брачные обязательства: «Каждый из нас обязан работать, сообщая участвуя в наших взаимоотношениях, так как они постоянно обогащают нашу любовь,

нашу жизнь и порождают в нас желание расти» (1972, р. 201). Отношения — это работа; это труд, у которого есть и отдельные, и общие цели.

**Коммуникация — выражение чувств.** Роджерс настаивает на полной и открытой коммуникации. «Я рискну и попытаюсь сообщить партнеру свое любое устойчивое чувство, позитивное или негативное, — так глубоко, как я сам его понимаю. Попытаюсь передать живую часть меня самого. Затем я рискну еще больше, попытаюсь со всей силой эмпатии, на которую я способен, понять реакцию своего партнера, будет ли это обвинение, критика, симпатия или откровенность» (1972, р. 204). Коммуникация имеет две одинаково важные фазы: первая состоит в том, чтобы выразить эмоции; вторая — в том, чтобы оставаться открытым и почувствовать реакцию партнера.

Роджерс не просто защищает открытое проявление чувств. Он считает, что человека должно заботить то, как его чувства воздействуют на партнера. Также человека должны интересовать сами чувства. Это намного труднее, чем просто стремление «выпустить пар» или быть «открытым и честным». Оба партнера должны согласиться принять возможные риски подобного предприятия: отрицание, непонимание, ощущение боли и возмездие.

---

Разве не представляет собой брак вопрос без ответа, который задается с основания мира, ибо что же представляет из себя этот институт, в котором заложено такое желание из него выйти и столь же сильное желание в него вступить? (Ральф Уолдо Эмерсон, 1803–1882)

---

**Неприятие ролей.** Многочисленные проблемы возникают, когда мы пытаемся оправдать ожидания других, вместо того чтобы определить наши собственные. «Мы хотим жить по своему собственному выбору, руководствуясь глубокими органичными чувствами, на которые мы способны. Желания, правила и роли,

которые другие слишком охотно нам навязывают, не сформируют нашу личность» (1972, р. 260). Роджерс пишет, что отношения во многих парах становятся напряженными, потому что супруги пытаются жить в соответствии с неподходящими для них образами, которые навязывают родители и общество. Брак, опирающийся на множество нереалистических ожиданий и образов, по сути, нестабилен и не содержит потенциального подкрепления для партнеров.

**Становление отдельного «я».** Это обязательство состоит в попытке раскрыть всю свою природу и принять ее целиком. Это самое трудное из обязательств, верность ему требует снимать с себя маски сразу же, как они возникают.

*Пожалуй, я могу понять и подойти ближе к тому, кем я на самом деле являюсь, — порой чувствуя злость или ужасаясь, порой ощущая прилив любви и заботы, то ощущая себя красивым и сильным, то бешеным и ужасным, — я смогу это понять, если не буду скрывать свои чувства от самого себя. Пожалуй, я смогу высоко оценить богатство собственной личности. Может быть, я и на самом деле буду больше походить на этого человека. А если так, то я смогу жить в соответствии с моими собственными ценностями, даже осознавая все общественные законы. Тогда я смогу выражать своему партнеру всю гамму чувств, смыслов и ценностей. Я буду достаточно свободно проявлять любовь, гнев и нежность, в той самой мере, в какой они существуют во мне. Вероятно, тогда я смогу быть настоящим партнером, так как нахожусь в процессе становления истинной личности. И я надеюсь, что мне удастся ободрить партнера, чтобы он следовал по собственной дороге к становлению собственной личности. В таком становлении я с радостью приму участие (1972, р. 209).*

Этот ряд положений очень трудно достигим даже для самых удачных пар, однако именно он, в конечном итоге, определяет прочные и длительные взаимоотношения.

## ЭМОЦИИ

Здоровый нормальный человек отдает себе отчет в своих эмоциях, независимо от того, выражает он их или нет. Чувства, которые не находят выражения, искажают восприятие и реакцию на событие, их спровоцировавшее.

Например, человек может чувствовать беспричинную тревогу. Исходной причиной тревоги будет *непрятное и непонимание* этой тревоги, так как она воспринимается как угроза образу «я». Организм бессознательно реагирует на возможную тревогу и вызывает психофизиологические изменения (McClearly & Lazarus, 1949).

Как следствие защитных реакций, организм поддерживает *несоответствующие* убеждения и поведение. Человек может действовать исходя из этих убеждений и не осознавать, почему он или она именно так поступает. Например, мужчина может неуютно себя чувствовать, заметив откровенное поведение гомосексуалистов. Его восприятие зафиксировывает дискомфорт, но не подскажет причину. Он не сможет признать свою собственную неясную сексуальную идентичность или, может быть, страхи и надежды, касающиеся его собственной сексуальности. Искажение его восприятия может перейти в открытую враждебность к гомосексуалистам. Этот мужчина будет воспринимать их как внешнюю угрозу, вместо того чтобы признать свой внутренний конфликт.

---

Все же, если мы попытаемся осознать себя целиком, мы можем услышать «молчаливые крики» отвергнутых чувств, услышать их эхо, отражающееся от стен аудиторий и университетского коридора. И если мы будем достаточно чувствительны, то сможем уловить творческие мысли и идеи, зачастую рождающиеся в результате открытого проявления чувств (Rogers, 1973b, p. 385).

---

## ИНТЕЛЛЕКТ

Роджерс называет интеллект тем инструментом, который человек может эффективно использовать для того, чтобы интегрировать собственный опыт. Он скептически относится к образовательным системам, переоценивающим интеллектуальные способности и недооценивающим эмоциональные и интуитивные аспекты функционирования личности.

В частности, Роджерс считает, что тренинг после окончания учебы, использующийся во многих областях, слишком агрессивен, унижает достоинство и ведет к депрессии. Необходимость постоянно выполнять неинтересную рутинную работу, в сочетании с зависимой ролью, которую отводят студентам последних курсов, — все это подавляет и затормаживает проявление продуктивных творческих способностей студентов. Роджерс приводит пример Альберта Эйнштейна и его впечатления о студенческой поре: «Это принуждение подействовало на меня настолько устрашающе, что, после того как я сдал последний экзамен, целый год разрешение каких бы то ни было проблем вызывало у меня отвращение» (1969, р. 177).

---

Все знают, как действуют на детей шпинат и ревень, которыми их закармливают. То же самое происходит и с насильственным обучением. Студенты говорят: «Это шпинат, ну его к черту» (Rogers, 1969).

Кто бы мог привести в действие всю эту личность? Основываясь на своем опыте, я скажу, что вряд ли это могут сделать члены университетских кафедр. Их традиционализм и самодовольство близки к невозможному (Rogers, 1973b, р. 385).

---

Если интеллект, как и любые другие свободно проявляющиеся в человеке функции, ведет его к более правильному восприятию, то, следовательно, любое принуждение и ограничение интеллекта не обязательно принесет пользу. Роджерс настаивал на том, что людям

лучше решать самим, что им необходимо сделать для себя, пользуясь при этом поддержкой окружающих, а не делать то, что решили за них другие.

## ПОНИМАНИЕ

Роджерс выделяет три типа понимания, которые встречаются у психологически зрелых людей при восприятии реальности. Это субъективное понимание, объективное понимание и межличностное понимание.

**Субъективное понимание** наиболее важно, оно включает в себя осознание человеком, кого он любит, ненавидит, презирает или от какого события или переживания он испытывает удовольствие. Человек улучшает качество субъективного понимания, находясь в более тесной связи со своими внутренними эмоциональными процессами. Стоит человеку прислушаться к своему «внутреннему голосу», как он начинает замечать, что при одном типе поведения лучше себя чувствует, чем при другом.

Именно способность к верному пониманию дает человеку возможность действовать, не опираясь на проверенные факты. В частности, в науке эта способность позволяет ученому при разрешении специфических проблем руководствоваться собственными предчувствиями. Исследования, посвященные разрешению креативных проблем, показывают, что человек «понимает», что он находится на правильном пути, задолго до того, как он осознает, в чем именно будет заключаться решение данной проблемы (Gordon, 1961).

**Объективное понимание** дает возможность протестировать гипотезы, проверить предположения и догадки, опираясь на внешнюю информацию. В психологии такая информация содержится в наблюдении над поведением, в результатах тестирования, в анкетах или оценке коллег-психоаналитиков. Представление о пользе

обмена информацией с коллегами основано на убеждении в том, что люди одной профессии, использующие сходные методы оценки, могут верно оценить то или иное событие. Мнение экспертов может быть объективным, а может явиться примером массового неправильного восприятия. Любая группа экспертов может проявить косность и защитную реакцию, когда рассматриваемая проблема затрагивает аксиоматические аспекты их собственного опыта. Именно Роджерс показал, что такую тенденцию, в частности, склонны проявлять теологи, марксистские диалектики и психоаналитики.

Роджерс не одинок в критике валидности так называемого объективного понимания, особенно в том случае, когда психотерапевт пытается понять опыт другого человека. Философ Поляны (Polanyi, 1958) определил цели и границы личного, или субъективного, понимания и общественного, или объективного. Оба вида понимания полезны, когда их применяют для описания и осознания разнообразного опыта. По мнению Тарта (Tart, 1971, 1975), даже для простого восприятия, не говоря уже об оценке различных переживаний, необходимы различные виды тренинга.

Третья форма понимания — **межличностное понимание**, или *феноменологическое понимание*, — составляет сущность роджерсианской психотерапии. Оно заключается в практике эмпатического понимания: проникновение в частный, уникальный, субъективный мир другого человека для того, чтобы выяснить и понять его мировоззрение. Цель эмпатии не только в том, чтобы быть объективно корректным по отношению к другому человеку, выяснить согласие или несогласие другого с той или иной точкой зрения, а и в том, чтобы осознать опыт другого человека именно так, как он его сам пережил. Эмпатическое понимание проверяется при помощи вопросов, задаваемых другому человеку, правильно ли его или ее поняли. Так, один человек может сказать другому: «Мне кажется,

ты сегодня в депрессии, да?», или «Я думаю, ты пытаешься сообщить членам группы, что ты нуждаешься в их помощи», или «Ты, наверное, слишком устала, чтобы закончить эту работу сегодня?». Способность правильно воспринимать реальность другого человека является основой для установления искренних взаимоотношений.

---

Считается слегка неприличным признавать то, что психологи имеют предчувствия, необычные ощущения или страстно преследуют что-то в еще неясном направлении (Rogers, 1964).

Не судите о пути другого человека, пока не пройдете мило в его мокасинах. (Поговорка индейцев пуэбло.)

---

## **Полноценно функционирующая личность**

Авторы учебников обычно классифицируют Роджерса как теоретика «я» (Hall & Lindzey, 1978; Krasner & Ullman, 1973). В действительности же Роджерса больше интересует восприятие, осознание и переживания, нежели гипотетический конструкт «я». Так как мы уже описали предложенную Роджерсом дефиницию «я», то можем обратиться к определению **полноценно функционирующей личности**: личности, целиком осознающей свое нынешнее «я».

*Полноценно функционирующая личность является синонимом оптимальной психологической приспособленности, оптимальной психологической зрелости, полной соответствия и открытости опыту... Поскольку некоторые из этих понятий звучат статично, как если бы такая личность «только что появилась», следует отметить, что все они характеризуют процесс становления такой личности. Полноценно функционирующая личность возможна только как процесс, как постоянно изменяющийся человек (Rogers, 1959, p. 235).*

Полноценно функционирующая личность характеризуется несколькими параметрами, первый из которых — *открытость переживаниям*. Преждевременная тревожность, ограничивающая восприятие, приносит мало пользы человеку или вообще вредна. Человек постоянно движется от защитных реакций к более открытым переживаниям. «Он более открыт для ощущений собственного страха, робости и боли. Он также более открыт для чувства смелости, нежности и благоговения... Он лучше приспособлен к тому, чтобы прислушиваться к переживаниям собственного организма, а не отрицать их осознание» (Rogers 1961, p. 188).

«Вторая черта полноценно функционирующей личности — *проживание в настоящий момент времени*, заключающееся в полном осознании каждого момента. Такая непрерывная, прямая связь с реальностью позволяет «я» и всей личности выходить из переживаний, а не переводить их в плоскость заранее определенной структуры „я“ или исказить в соответствии с ней» (1961, p. 188—189). Человек в состоянии перестроить собственные реакции по мере того, как ему на опыте раскрываются или предоставляются новые возможности.

Последняя характеристика полноценно функционирующей личности — *вера в свои внутренние побуждения и интуитивную оценку*, постоянно растущая уверенность в собственной способности принимать решения. Наиболее вероятно, что человек, который может верно воспринимать и использовать поступающую к нему информацию, правильно оценит собственные способности к суммированию данной информации и свою способность реагировать на нее. Эта деятельность затрагивает не только интеллект, но и всю личность в целом. Роджерс полагает, что у полноценно функционирующего человека ошибки, которые он совершает, являются следствием неверной информации, а не тем, как она была переработана.

Это доверие к своему «я» сродни реакции кошки, сброшенной вниз с большой высоты. Кошка не учитывает скорость ветра, угол, под которым летит, ускорение свободного падения, однако какие-то из этих факторов все же принимаются во внимание — это следует из успешной реакции животного. Кошка не рефлексит над тем, кто бы мог сбросить ее с такой высоты, не интересуется его мотивами и тем, что может произойти с ней в будущем. Кошка реагирует на непосредственную ситуацию и самую неотложную проблему. Зверек переворачивается в воздухе и приземляется на все четыре лапы, моментально приспособив позу и подготовившись к следующему событию.

«В нынешнем безумном мире, который могут уничтожить в одно мгновение, самый перспективный человек — тот, кто полностью осознает свои внутренние переживания в данный момент» (Rogers in: Kirshenbaum & Henderson, 1989, p. 189). Таким образом, полноценно функционирующая личность полностью реагирует и целиком осознает свою реакцию на ситуацию. Она представляет суть понятия того, что Роджерс называл *жить хорошей жизнью*. Такие люди постоянно расширяют свою самоактуализацию (1959).

---

Хорошая жизнь — это процесс, а не положение дел. Это направление, а не конечная цель (Rogers, 1961, p. 186).

---

## ТЕРАПИЯ, ЦЕНТРИРОВАННАЯ НА ЛИЧНОСТИ

Большую часть своей профессиональной карьеры Роджерс работал практикующим психотерапевтом. Его теория личности основана на опыте и интегрирована из его терапевтических методов и идей. Теория Роджерса прошла несколько ступеней развития,

и ее акценты неоднократно смещались с одного предмета на другой, однако несколько фундаментальных принципов, впервые сформулированных Роджерсом в 1940 году, остались в силе и 30 лет спустя. Его подход основывался на стремлении человека к росту, здоровью и приспособленности. Терапия служила одним из способов освобождения личности и восстановления ее нормального развития. Терапия опирается скорее на чувства, нежели на интеллект, и касается в основном непосредственной жизненной ситуации, а не прошлого. В конце своей жизни Роджерс рассматривал взаимоотношения терапевта и пациента как переживания роста личности (1970).

Первоначально Роджерс пользовался словом *клиент*, а позднее словом *человек* вместо традиционного термина *пациент*. Считается, что пациент — это больной человек, нуждающийся в помощи тренированных профессионалов, тогда как клиенту требуется оказать услугу, которую он сам себе оказать не может. Клиенты, несмотря на то что у них могут быть проблемы, рассматриваются как люди, потенциально способные понять свою собственную ситуацию. Равенство-отношений подразумевает центрированную на личности модель, отсутствующую в отношениях доктор—пациент.

---

Человек обладает внутренней, по крайней мере латентной, способностью осознавать те факторы своей жизни, которые причинили ему боль или явились причиной несчастья. Он может перестроиться так, чтобы преодолеть их (Rogers, 1952b).

---

Терапия помогает человеку разобраться в собственных проблемах с минимумом постороннего вмешательства. Роджерс определил *психотерапию* как «высвобождение уже существующей способности у потенциально компетентной личности, а не манипуляцию эксперта с более или менее пассивным че-

ловеком» (1959, р. 221). Такая терапия называется центрированной на личности, потому что в ней необходимо активное участие человека, движущегося в определенном направлении. Роджерс считал, что любые «интервенции эксперта» крайне вредны для роста личности.

## **КЛИЕНТ-ЦЕНТРИРОВАННЫЙ, ИЛИ ЛИЧНОСТНО-ЦЕНТРИРОВАННЫЙ ТЕРАПЕВТ**

Ключи к выздоровлению находятся у клиента, но все же терапевт, помимо профессиональных навыков, должен обладать рядом личных качеств, которые помогут клиенту научиться пользоваться этими ключами. «Эти силы будут эффективны, если терапевт сможет установить с клиентом достаточно теплые отношения принятия и понимания» (Rogers, 1952b, р. 66). Под пониманием Роджерс подразумевал «желание и способность понять мысли, чувства и внутренние противоречия клиента с его точки зрения; это способность смотреть на все глазами клиента, учитывая его опыт» (1950, р. 443). Для того чтобы работать с клиентами, терапевт должен быть аутентичным и искренним. Терапевт должен избегать того, чтобы играть роль — особенно роль терапевта, — когда он беседует с клиентом.

*[Это] подразумевает желание вести себя или выражать в словах различные чувства и отношения, существующие во мне. Это значит, что мне нужно осознавать мои собственные чувства, насколько это возможно, а не представлять их фасад, в действительности ощущая совсем другое (1961, р. 33).*

На тренингах терапевты часто спрашивают: «Как надо себя вести, если мне не нравится пациент, я чувствую скуку или сержусь?», «Разве эти чувства не будут свидетельствовать о чувствах, которые человек переживает в ответ на его раздражающее поведение?»



## ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

### • Клиент-центрированный терапевт

Это стимулирующее упражнение, включающее клиент-центрированный подход. Оно не предназначается для того, чтобы вы могли представить себе терапию, центрированную на личности, а лишь намекает на сложность требований, которые Роджерс считал обязательными для эффективного консультирования или терапии.

Выберите партнера, с которым будете работать. Один из вас будет терапевтом, другой — клиентом. Меняйтесь ролями, так чтобы вы опробовали обе ситуации. Для начала клиент рассказывает терапевту неприятный случай из своей жизни, который, вероятно, трудно было бы рассказать. Например, вы можете поделиться рассказом о том, как вы лгали или вас обвиняли в том, что вы несправедливы и злы.

Как терапевт, вы прилагаете все усилия к тому, чтобы понять то, что вам рассказывают. Слушайте так, чтобы вы смогли повторить рассказ. Повторяйте клиенту то, что слышите. Вы хотите понять точно сказанное вам. Как роджерсианский терапевт, не акцентируйте внимание на правильности или неправильности поведения, не предлагайте совет, не критикуйте. Продолжайте воспринимать клиента как еще одно человеческое существо, независимо от того, что он или она вам рассказывает.

Это трудное упражнение. Зафиксируйте момент, когда вам захочется прокомментировать, когда у вас появится стремление судить, жалеть или если вас встревожит рассказ вашего клиента. Обратите внимание на то, как трудно одновременно осознавать ваш собственный опыт, оставаться эмпатичным и сохранять позитивное отношение. Попробуйте понять собственные ощущения. Вам, вероятно, покажется легко играть в искреннее

поведение, но в такой ситуации намного труднее обладать настоящей эмпатией и позитивным отношением.

Поменяйтесь ролями. Теперь терапевт — клиент. Прodelайте ту же самую процедуру. Как клиент, попробуйте понять, что значит, когда тебя слушают и не осуждают.

Центрированный на клиенте ответ на эти вопросы включает несколько уровней понимания. На одном уровне терапевт служит моделью искреннего восприятия. Он предлагает отношения, в которых клиент может проверить свое чувство реальности. Если клиент уверен в том, что получит честный ответ, он может убедиться в оправданности собственных предчувствий и опасений. Клиенты начинают понимать, что могут получить на свои внутренние поиски искреннюю, не искаженную и не ослабленную реакцию. Такая проверка реальности ощущений имеет большое значение, если восприятие клиента лишено искажений и его переживания непосредственны.

На следующем уровне клиент-центрированный терапевт полезен тогда, когда он принимает и способен поддерживать в себе **безусловное позитивное отношение** к клиенту. Роджерс определяет его как «заботу, но не собственническую, не приносящую личной выгоды. Это такая обстановка, при которой просто утверждается „я о тебе забочусь“, а не „я позабочусь о тебе, если ты будешь вести себя так-то и так-то“» (1961, р. 283). Для терапевта это отношение заключается в «ощущении позитивного, не оценивающего, одобрительного отношения» (1986а, р. 198). Такое отношение не означает *позитивной оценки*, так как оценка есть форма морального суждения. Оценка имеет тенденцию ограничивать поведение, возна-

граждая одни вещи и наказывая другие; безусловное позитивное отношение дает возможность человеку быть таким, какой он есть на самом деле, независимо от его характера.

Такая точка зрения близка к понятию *таоистской* любви, предложенному Абрахамом Маслоу. Эта любовь не осуждает, не ограничивает, не определяет. Она обещает принять человека просто таким, какой он или она оказываются в действительности. (Данная концепция схожа с понятием христианской любви, обозначающимся греческим словом *агаре*; см. послание к Коринфянам, 13 и послание Иоанна 4:7–12, 18–21.)

Чтобы продемонстрировать безусловное позитивное отношение, клиент-центрированный терапевт должен постоянно держать в фокусе суть самоактуализации клиента, в то же время стремясь игнорировать его деструктивное, причиняющее вред или обиду поведение. Терапевт, который сумеет сконцентрироваться на позитивной сущности человека, может реагировать конструктивно, избегая скуки, раздражения и гнева в те моменты, когда его клиент наименее привлекателен. Клиент-центрированный терапевт сохраняет уверенность в том, что клиент может осознать свою внутреннюю и, возможно, неразвитую сущность. Роджерсианские терапевты признают, однако, что зачастую они оказываются неспособными поддерживать в своей работе такое качество понимания.

---

Когда взаимоотношения в терапии равны, когда каждый в них несет за себя ответственность, то независимый (и взаимный) рост происходит значительно быстрее (Rogers, 1978, p. 287).

---

## ИСКРЕННЕЕ ПОНИМАНИЕ

Одобрение клиента подразумевает не только терпимость и статичную позу, которая может отражать,

а может и не отражать настоящее понимание, простое терпение в данном случае неадекватно. Безусловное позитивное отношение также состоит в «эмпатическом понимании... в том, чтобы ощутить мир личности клиента так, как если это были ваши собственные ощущения, не утрачивая при этом состояния “как будто”» (Rogers, 1961, p. 284).

Такое отношение предоставляет клиентам намного больше свободы в проявлении своих чувств. Клиенты убеждаются в том, что терапевт не просто одобряет их; терапевт активно пытается почувствовать то, что чувствуют клиенты.

---

Когда я делаю все, на что я способен в качестве терапевта и помощника в группе, то приближаюсь к своему внутреннему интуитивному «я»... Когда я нахожусь в слегка измененном состоянии сознания, тогда все мои действия представляются мне исцеляющими (Rogers, 1984).

---

Последний критерий хорошего терапевта — способность сообщить клиенту всю полноту своего понимания. Клиент должен знать, что терапевт аутентичен, он действительно проявляет заботу о клиенте, действительно слушает и понимает его. Терапевт должен сохранять эмпатическое отношение, даже вопреки избирательным искажениям восприятия клиента, его защитным реакциям и вредным последствиям утерян-ного у него самоуважения. Как только установилась связь между клиентом и терапевтом, клиент может приступить к серьезной работе над собой.

Предлагаемое описание может выглядеть статичным и даже механистичным, как будто терапевт стремится забраться на горное плато, доходит до него и затем занимается терапией, ограничивающейся этим плато; процесс тем не менее представляет собой непрерывную динамику и постоянно возобновляется. Терапевт, как и клиент, постоянно стремится к максимальному соответствию.

В ранней работе Роджерса *Counseling and Psychotherapy* («Консультирование и психотерапия» (1942, р. 30—44) он разделил процесс психологической помощи на следующие ступени:

- Клиент обращается за помощью.
- Определяется ситуация.
- Поощряется свободное выражение чувств.
- Консультант одобряет и поясняет.
- Постепенно позитивные чувства находят выражение.
- Положительные импульсы становятся узнаваемыми.
- Разрабатывается инсайт.
- Поясняется выбор.
- Предпринимаются позитивные действия.
- Инсайт углубляется.
- Возрастает независимость.
- Потребность в помощи снижается.

Такая предполагаемая последовательность событий выражает убеждение Роджерса в том, что клиенты сами определяют свой путь развития, пользуясь помощью и одобрением терапевта.

## НЕОБХОДИМЫЕ И ДОСТАТОЧНЫЕ УСЛОВИЯ

Некоторые аспекты роджерсианской терапии достаточно легко усвоить, и их действительно используют многие психотерапевты. Но гораздо труднее приобрести личностные характеристики, обязательные для эффективности подобной терапии. Способность по-настоящему присутствовать рядом с другим человеком — понять страдания человека и поддерживать в нем уверенность в его росте — это достаточно трудновыполнимое требование к личности психотерапевта.

Позднее Роджерс сформулировал то, что он называл *необходимыми и достаточными условиями* успешной

терапии. Его гипотеза, изложенная в форме алгоритма если/то, заключалась в следующем:

### ЕСЛИ

- 1) клиент испытывает психические страдания или неудовлетворенность;
- 2) контактирует с психотерапевтом;
- 3) терапевт сохраняет *соответствие* во взаимоотношениях;
- 4) терапевт сохраняет безусловное позитивное отношение к клиенту;
- 5) терапевт эмпатически понимает опыт клиента и передает клиенту свое понимание;
- 6) клиент хотя бы в малой степени воспринимает безусловное позитивное отношение и эмпатическое понимание,

### ТО

происходят позитивные терапевтические изменения (Rogers, 1957).

Многие исследователи поддерживают данные базовые условия эффективной терапии (Mitchell, Bozarth, & Krauft, 1977; Rogers, 1967; Traux & Mitchell, 1971). Рачман и Уилсон (Rachman & Wilson, 1980), придерживающиеся строгих бихевиористских взглядов, проанализировали деятельность крупнейших психотерапевтических школ и пришли к выводу, что прежние исследования были не в состоянии определить и измерить переменную релевантности терапевта, но дополнительные разработки (Farber, Brink, & Raskin, 1996; Paterson, 1984; Raskin, 1986) по-прежнему демонстрируют прямую зависимость между эмпатическими отношениями терапевт—клиент и позитивными изменениями личности клиента.

Пока между исследователями идут дебаты, фундаментальные требования Роджерса к психотерапевтам уже включены в большинство программ по консультированию и тренингу, в частности, они включены в программы, организуемые для телефонных операторов.

ров, работающих на «горячих линиях», или в местных кризисных центрах; их учитывают в своих программах духовенство; социальные работники, терапевты, занимающиеся семейным и детским консультированием, психологи различных направлений.

Собственные исследования увели Роджерса от пропаганды «метода». Он пришел к выводу, что терапия — не наука, возможно, даже не искусство; это отношения, зависящие отчасти от душевного здоровья терапевта, которые дают ему возможность заронить и взрастить семена этого здоровья в клиенте (Rogers, 1977).

## **Группы встреч**

Роджерс отстаивал мнение о том, что все люди, независимо от того, являются они экспертами или нет, обладают врожденными терапевтическими способностями. Закономерным было увлечение Роджерса работой с группами встреч. Переехав в Калифорнию, он много времени посвящал организации работы групп, участию в их работе и оценке группового опыта.

## **ИСТОРИЯ**

Кроме курсов групповой терапии встречи групп имеют историю, предшествовавшую их популярности в 1950-е и 60-е годы. В рамках протестантской традиции и в меньшей степени в хасидском иудаизме существовал опыт группового общения, который использовался для того, чтобы изменить отношение людей к самим себе и их взаимодействию с другими. Техника подобных встреч состояла в организации общения небольшой группы людей приблизительно одинакового статуса, в котором создавалась атмосфера честности и открытости, сосредоточенности на происходящем

здесь и сейчас, обстановка тепла и поддержки (Ogden, 1972).

Современные группы встреч зародились в Коннектикуте в 1946 году во время проведения программы для общественных лидеров. В программу входили вечерние встречи для тренеров и наблюдателей, во время которых оценивались дневные события. Участники программы приходили послушать и в конце концов стали принимать участие в этих дополнительных заседаниях. Тренеры поняли, что связь с участниками обогащала опыт и тех и других.

Часть тренеров из групп Коннектикута вместе с другими тренерами в 1947 году основала Национальные лаборатории по тренингу (НТЛ). НТЛ помогали расширять и развивать деятельность Т-группы (тренинговой группы), которая стала полезным инструментом в политической и производственной деятельности. Участники данных групп давали людям представление об их деятельности, люди учились отвечать на непосредственную реакцию окружающих на их действия.

Всего через несколько недель работы Т-группы, в ситуации, когда в обстановке поддержки встречались люди одинакового положения, в участниках работы происходили сильные личностные изменения, до этого ассоциировавшиеся с сильными травмами или длительной психотерапией. Проанализировав 106 встреч, Гибб (Gibb, 1971) заключил, что «существуют очевидные доказательства в пользу того, что опыт интенсивного группового тренинга имеет терапевтический эффект» (in Rogers, 1970, p. 118).

НТЛ формировались и развивались главным образом на Восточном побережье, а Институт Исагин в Калифорнии занимался разработкой более интенсивных и менее структурированных групповых процессов. Ученые этого института обратились к исследованиям новых направлений, содержащих неизвестные ранее возможности развития личности и придававшие новую

ценность человеческому существованию. В Институте Исагин в 1960-х годах была организована сеть рабочих групп, называвшихся *группами встреч* и базовыми *группами встреч*. Работа Роджерса в группах проходила независимо, по форме она напоминала базовые группы в Исагин, однако деятельность участников групп Роджерса была менее активной. Его группы соответствовали ряду структурных компонентов групп НТЛ (например, в отношении скромной роли лидера).

Все группы встреч стремились создать климат психологической безопасности и поощряли у своих участников непосредственное проявление чувств и реакцию остальных на эти чувства. Лидер нес ответственность за установление и поддержание в группе общего настроения и сосредоточенности. Терапевт в роли лидера создает атмосферу, меняющуюся от очень деловой до эмоциональной, от сексуальной до страшной, провоцирует всплески гнева и даже жестокости. Литература по психологии описывает все вышеперечисленные примеры (Howard, 1970; Maliver, 1973).

---

Группа встреч... является одним из самых успешных изобретений современности, она помогает справиться с ощущением нереальности, обезличенности, дистанции и изолированности существования, встречающимся у большого количества людей (Rogers in Smith, 1990, p. 12).

---

Базовые теоретические понятия, применявшиеся Роджерсом в индивидуальной терапии, использовались им и при работе с группами. В работе *Carl Rogers on Encounter Groups* (1970) («Карл Роджерс о группах встреч») описано большинство феноменов, проявляющихся в течение нескольких дней групповой деятельности. Несмотря на периоды неудовлетворенности, неясности и тревоги, возникающие в процессе работы группы, каждый из этих периодов приводит к более открытой, менее скованной обстановке, создает атмос-

феру открытости и доверия. Эмоциональная напряженность и способность ее переносить, по-видимому, возрастают в соответствии с увеличением времени совместной работы членов группы.

## ПРОЦЕСС ВСТРЕЧИ

Группа начинает процесс встречи с *топтания на месте*, то есть участники ждут, когда им скажут, как себя вести, чего ждать, как реагировать на ожидания других участников. Фрустрация возрастает по мере того, как группа начинает осознавать, что ее участники сами должны решить, каким образом она будет функционировать.

Следующее описание применимо к группам, которыми Роджерс либо руководил, либо наблюдал за их деятельностью.

Существует *первоначальное сопротивление* в проявлении личных чувств и исследовании собственной личности. «Участники группы стремятся показать друг другу общественное “я” и только постепенно, проявляя страхи и амбивалентность, они предпринимают шаги для того, чтобы приоткрыть свое личное “я”». (1970, р. 16). Такое сопротивление встречается в большинстве ситуаций общения — на вечеринках, танцах, на пикниках — в тех случаях, когда люди имеют еще какие-нибудь возможности помимо исследования самих себя. Группа встреч подавляет любые другие стремления.

Во время взаимодействия люди обмениваются своими *чувствами, связанными с прошлым*. Хотя выражение данных чувств очень важно для индивидуума, акт обмена ими все же вызывает первоначальное сопротивление. Прошлый опыт и связанные с ним чувства безопаснее того, что происходит здесь и сейчас, а поскольку эти переживания характеризуются удаленностью, то у них есть несомненное преимущество — они несут меньшую эмоциональную нагрузку.

Когда люди начинают выражать свои чувства другим членам в присутствии остальных, самыми распространенными первыми выражениями являются *негативные чувства*: «Я неуютно себя чувствую рядом с тобой», «У тебя стервозная манера разговаривать», «Я не верю в то, что ты говоришь о своей жене».

«Глубокие позитивные чувства выразить намного труднее и опаснее, чем негативные. Если я скажу, что люблю тебя, я окажусь в ранимом положении и буду открыт для получения самого ужасного отказа. Если я скажу, что тебя ненавижу, я лучше всего подготавливаю к нападению, от которого я смогу теперь защититься» (1970, р. 19).

Неспособность понять эту сторону взаимодействия членов группы приводила к серии неудач. Так, в Военно-воздушных силах были организованы программы по развитию отношений между представителями разных рас, они включали группы встреч черных и белых, которыми руководили опытные терапевты. В результате этих встреч, однако, возникла еще более интенсивная расовая ненависть с обеих сторон. Из-за организационных сложностей, связанных с армейским распорядком дня, заседания групп длились не более трех часов — вполне достаточный период для проявления негативных чувств и слишком короткий для развертывания второй фазы процесса.

Пока в группе выражаются негативные чувства, а сама группа не раскалывается на части и не распадается, становится видна *личностно-значимая информация*. При таких обстоятельствах не все члены группы обязательно чувствуют себя комфортно, однако «климат доверия» установлен и люди перестают вести себя чересчур осторожно и начинают рисковать.

Когда проявляется личностно-значимая информация, члены группы начинают выражать друг другу *непосредственные чувства*, как позитивные, так и негативные: «Я рад, что ты смог поделиться этим

с группой», «Каждый раз, как я что-то говорю, ты смотришь на меня так, словно хочешь задушить», «Забавно, я предполагал, что ты мне не понравишься. Теперь я в этом уверен».

По мере того как выражается все больше эмоций и группа реагирует на них, возникает то, что Роджерс называл *«развитием исцеляющей способности»*. Люди начинают предпринимать шаги, которые, как им кажется, помогут другим осознать свой собственный опыт без чувства опасения и страха. То, чему тренирован-



## ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

### • Слушать и понимать

Данное упражнение представляет собой адаптацию одного из упражнений, которые давал своим ученикам Роджерс (1952а). Оно должно помочь вам оценить, насколько хорошо вы понимаете другого человека.

В следующий раз, когда вы начнете спорить с соседом по комнате, близким другом или маленькой группой друзей, на секунду прекратите дискуссию. Установите следующее правило: любой может высказать свое возражение только после того, как он точно перескажет мысли и чувства того, кто говорил раньше. Прежде чем излагать свою точку зрения, вы должны действительно понять мысли и чувства противоположной стороны и суммировать их.

Когда вы попробуете проделать это упражнение, оно может сначала показаться вам трудным. Но как только вы сможете встать на точку зрения другого человека, ваши собственные представления сильно изменятся. Различия снимаются в процессе понимания. Любые сохраняющиеся различия станут каждому из вас более очевидными.

ные терапевты обучались в течение нескольких лет в курсе практики и наблюдений, в группе возникает спонтанно.

*Эта способность так часто проявляет себя в группах, что она навела меня на мысль о том, что терапевтические и исцеляющие способности намного больше распространены в человеческой жизни, чем мы предполагаем. Часто требуется только дать им волю — или обеспечить свободу их проявлению — с помощью открытого группового опыта, чтобы они стали очевидны (1970, р. 22).*

---

Это нормально быть самим собой, со всеми своими достоинствами и недостатками. Моя жена сказала, что я кажусь более аутентичным, более реальным и искренним (In Rogers, 1970, р. 27).

---

Одним из эффектов реакции группы и ее одобрения будет то, что люди могут принять и одобрить самих себя. Это одобрение можно увидеть в следующих утверждениях: «Наверное, я действительно не даю людям приблизиться ко мне», «Временами я сильный, даже безжалостный», «Я так хочу понравиться, что изображаю из себя полдюжины людей одновременно». Парадоксально, но принятие себя самого, даже своих ошибок, говорит о готовности к перемене. Роджерс отмечает, что чем ближе человек подходит к *соответствию*, тем легче ему обрести ментальное здоровье. Пока человек не примет свою личность и свой образ жизни, он или она не сможет увидеть альтернативные паттерны поведения. «Одобрение в области психологических аттитюдов часто приводит к изменению того, что одобряется. Здесь есть ирония, но это правда» (Nelson, 1973).

По мере того как группа продолжает свою работу, растет ее *нетерпимость к защитным реакциям*. Кажется, группа требует права помогать, лечить, раскрепощать людей, которые кажутся скованными и

сдерживаемыми защитными реакциями. Временами мягко, порой почти грубо, группа *требует* того, чтобы люди были самими собой — то есть не скрывали своих настоящих чувств. «Самовыражение членов группы делает очевидным, что *возможно* более глубокое базовое столкновение, а сама группа, по-видимому, бессознательно и интуитивно движется к этой цели» (Rogers, 1970, p. 27).

С каждым новым обменом ощущениями или с каждым новым столкновением возникает *обратная связь с группой*, когда руководителю говорят о его эффективности или недостатках. Каждый член группы, отвечающий другому, может, в свою очередь, услышать ответ на свою реакцию. Человеку может быть трудно принять это, однако он не сможет долго противостоять мнению группы.

Крайней формой обратной связи Роджерс называет *конфронтацию*: «Порой термин *обратная связь* слишком мягок для описания таких взаимодействий, когда лучше сказать, что одна личность противостоит другой, пытаясь полностью „уравняться“ с ней. Подобная конфронтация может быть позитивной, однако чаще она полностью негативна» (1970, p. 31). Конфронтация доводит чувства до такого сильного напряжения, что требуется принять какое-то решение. Для группы это период тревоги и беспокойства, а для участников группы этот период потенциально намного тревожнее.

*За волной негативных чувств, взрывом страха следует выражение поддержки, позитивных чувств и близости.* Роджерс цитирует слова одного из членов группы: «Члены группы снова и снова переживали тот невероятный факт, что стоило одному из них полностью выразить свои негативные чувства по отношению к другому, как отношения этой пары налаживались, а негативные чувства сменялись глубоким одобрением личности другого» (1970, p. 34). Оказывается,

что каждый раз группа успешно демонстрирует свою способность принять и терпеть негативные чувства, не отвергая человека, их выражающего, а сами члены группы в процессе такого взаимодействия начинают относиться друг к другу с большим доверием. Многие люди описывают свой групповой опыт как самые положительные переживания в их жизни, позитивный опыт эмпатии и одобрения. Группы встреч стали популярны благодаря эмоциональному теплу, которое сообщается их участникам, и способности облегчать личностный рост каждого из членов групп.

---

Каждый из нас состоит из двух отдельных частей, отчаянно пытающихся соединиться в одно интегрированное целое, в котором различия между душой и телом, чувствами и интеллектом были бы стерты (Rogers, 1973b, p. 385).

---

## ОЦЕНКА ГРУПП ВСТРЕЧ

Скрыты ли какие-то опасности в групповом опыте? Как при любом интенсивном взаимодействии, в группах могут быть и бывают неудачные результаты. Случаются психотические срывы, самоубийства, депрессии, пожалуй, ускоренные участием в деятельности группы встреч. Однако в большинстве случаев группы встреч, как предполагается, способствуют проявлению скрытых механизмов, позволяющих одному человеческому существу помочь другому. Неудивительно, что такие позитивные результаты получаются не всегда. Благодаря работе Роджерса и других психотерапевтов опыт терапии в небольших группах считается теперь одним из путей развития личностных способностей, развития навыков консультирования, мотивации и помощи людям. Такие группы дают возможность их членам пережить необычайно интенсивный личный опыт.

## **РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ: ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЕ ГРУППЫ**

В последнее десятилетие жизни Роджерс стал применять свою теорию исцеляющей силы открытой коммуникации к группам, состоящим из людей с различной расовой и этнической принадлежностью, представителей воюющих сторон или национальностей, разделенных длительной враждой. Он показал, что методы, применяющиеся для того, чтобы помочь отдельному человеку осуществить его личностный рост, можно применять к людям разных обществ. Такие методы оптимизируют коммуникацию между людьми, помогают установить отношения доверия и стимулируют сотрудничество людей, несмотря на разницу культур и идеологий.

В группы под руководством Роджерса и других сотрудников Центра по изучению личности входили католики и протестанты из Северной Ирландии, представители черного и белого населения из Южной Африки, представители воюющих национальностей Центральной Америки. Роджерс работал со многими русскими из бывшего Советского Союза, где его технологии даже демонстрировались в телевизионных передачах.

Такие интернациональные группы в отличие от однородных групп встреч организовывались в соответствии с социальными программами, имевшими скорее политическую, а не личностную направленность.

Их работа показала обнадеживающие результаты. В каждой группе уровень риторики снижался, а доверие, наоборот, возрастало. Впоследствии участники групп встреч говорили о значительных переменах в своем отношении к тем, против кого раньше они были настроены. Многие из них сами формировали новые группы, применяя ту же форму в другом политическом и социальном контексте (O'Hara, 1989; Rogers, 1986b, 1987a; Swenson, 1987).

Роджерс использовал терапевтические принципы, применение которых не учитывалось клиницистами и не рассматривалось в академических журналах. С помощью своих концепций он внес выдающийся позитивный вклад в дело мира и интернационального взаимопонимания (Casparу, 1991).

---

Даже несовершенные попытки создания атмосферы свободы, одобрения и взаимопонимания, как мне кажется, освобождают человека в его продвижении к социальным целям (Роджерс в диалоге с Полом Тиллихом (Paul Tillich) см. Kirschenbaum & Henderson, 1989, p. 68).

---

## Оценка

Во время одного разговора в 1966 году Роджерс так характеризовал свой статус:

*У меня не очень завидное положение в самой психологии, такое, меньше которого я бы не мог желать. Но что касается образования, производства, групповой динамики, социальной работы, философии науки, духовной психологии, теологии и других областей, то мои идеи проникли туда и оказали настолько сильное влияние, о каком я никогда и не мечтал (1970, p. 507).*

К моменту смерти Роджерса его работы получили мировое признание (Масу, 1987). Основанная им обширная сеть терапевтических центров успешно действует в Японии (Hayashi, Kuno, Osawa, Shimizu & Sue-take, 1992; Saji & Linaga, 1983). В последнее время под влиянием его идей в Японии стали организовываться постоянные группы встреч и корпоративные тренинги (Murayama & Nakata, 1996; Ikemi & Kubota, 1996).

Критики идей Роджерса сделали объектом своих замечаний позитивный взгляд Роджерса на человека. Они считают, что Роджерс сглаживает темные стороны человеческой природы. Ряд авторов считают, что было бы слишком наивно основывать терапию и обучение,

полагаясь лишь на внутреннюю способность личности к самоактуализации (Ellis, 1959; Thorne, 1957).

Они аргументируют свою точку зрения тем, что Роджерс не учитывает психопатологические паттерны, прочно укоренившиеся в людях и мешающие их совершенствованию. Теории Роджерса также критикуют за то, что они не поддаются строгому тестированию.

*Определенно спорным остается вопрос о том, является ли человеческая природа, нетронутая обществом, настолько удовлетворительной, как стремится доказать нам данная точка зрения. Будет довольно трудно как подтвердить, так и опровергнуть ее предпосылки на основании эмпирического опыта... Концепция самоактуализации, которой придается столь большое значение... страдает, по нашему мнению, от неясности ее определения, нечеткости изложения и неадекватности доказательств ее основных положений (Coffer & Appley, 1964, p. 691—692).*

Другие ученые считают, что самоактуализация не является ни врожденной чертой, ни приобретенным в ходе развития личности стремлением. Стремление к самоактуализации возникает из первичного желания — потребности в стимуляции (Butler & Rice, 1963). Суть критики в адрес Роджерса заключается в недоверии к его стойкому оптимизму. Несгибаемая вера Роджерса в присущую человеку доброту не находит отклика в опыте тех, кто высмеивает его работу и исследования. Люди, не верящие в человеческую доброту, редко сталкивались с ее проявлениями. Они, вероятно, будут утверждать, что доброта присутствует в каждом человеке, но она скрыта. Маслоу считал, что доброта в человеке легко заглушается личными и культурными прессами. А Ролло Мэй говорит: «Методика Роджерса скрывает стремление терапевта к власти, а отсутствие собственного суждения выглядит нереальным». Уолт Андерсон настаивает на том же: «Нет суждения, нет

манипуляций — здесь не принимается в расчет вся человеческая природа» (Arons & Harri, 1992). Тем не менее тщательное и беспристрастное изучение результатов работы Роджерса в области разрешения конфликтов показывает, что его подход к человеку приводит к предсказанным им результатам.

Рассматривая критику идей Роджерса с точки зрения эмоций или с разумной точки зрения, можно сделать вывод о том, что его критики либо лечили совершенно другой тип пациентов, либо они не могут принять его доверие к способности людей найти свою собственную дорогу (Rogers & Skinner, 1956). Карл Меннингер считает, что настойчивое отстаивание Роджерсом идеи о врожденном стремлении человека к здоровью — лишь полуправда. «Многие пациенты, сознательно или бессознательно, но сами обрекают себя на стагнацию и медленную духовную смерть» (Menninger, 1963, p. 398).

Этот спор, в котором обе стороны уже не опираются ни на информацию, ни на данные исследований, очевидно, относится к их личному опыту. Так, Квинн придерживается мнения, что «психотерапевтическая практика при личностно-центрированном подходе уделяет слишком большое внимание эмпатии и заботе в ущерб искренности, и этот недостаток коренится в чрезмерном оптимизме убеждений, лежащих в ее основе» (Quinn, 1993, p. 7).

Пусть последнее слово в этом споре останется за Роджерсом. Вот что он писал в статье, обнаруженной и опубликованной уже после его смерти.

*Я бы не хотел быть неправильно понятым. Я не придерживаюсь точки зрения Поллиакны на человеческую природу. Я прекрасно осознаю, что наши защитные реакции и внутренний страх могут быть и бывают причиной необычайно деструктивного, незрелого поведения, они заставляют нас вести себя антисоциально или причинять боль другим.*

*И все-таки самой вдохновляющей и живительной составляющей моего опыта была работа именно с таким типом людей. Она раскрыла сильные позитивные тенденции, существующие и в них, и во всех нас на самом глубинном уровне (Rogers, 1995, p. 21).*

Человеческая природа в том виде, как ее описывает Роджерс, кажется, не производит впечатления на его критиков. Поэтому маловероятно, что дальнейшие исследования и надежные доказательства в пользу роджерсианского образа человека как-то повлияют на критиков его идей. Для Роджерса проверка его теории не связана с ее изяществом, ему была важна общая польза. Разработки Роджерса приобретают все большее значение и с каждым годом находят все более широкое распространение. Популярность его идей в рамках клинической психологии и за ее пределами продолжает расти.

---

Вас [Rollo May], по-видимому, никогда не волновало то, являются ли злые импульсы в человеке генетическими и врожденными или они приобретаются при рождении... Для меня их происхождение очень важно (Rogers, 1982b).

Этот новый мир будет более человечным и гуманным. Он исследует и разовьет все способности человеческого сознания и духа. Появятся люди более интегрированные и цельные. Это будет мир, в котором станет поощряться индивидуальность — одно из наших величайших богатств (Rogers, 1980a, p. 356).

---

Хотя теория Роджерса очевидно является упрощенным взглядом на вещи, можно провести параллель с идеями Фрейда, удовлетворившими потребность людей в понимании некоторых аспектов человеческой природы, разве что идеи Роджерса полнее всего удовлетворили потребности американцев. Философия Роджерса «прекрасно вписывается в американскую демократическую традицию. С клиентом обращаются как с равным, который обладает внутренней способностью „излечиться“, не опираясь при этом на муд-

рость авторитетного человека или эксперта» (Hager, 1959, p. 83). Тесная связь идей Роджерса с американским мировоззрением помогла его идеям завоевать повсеместное одобрение. Благодаря этому завоевали популярность и его терапевтические методы, и его убежденность в способности и желании индивидуума быть цельной личностью.

Пристальное внимание Роджерса к личности видно в серии тезисов, которые Роджерс называет *существенными сведениями*. В них он подводит итог «тысячам часов, потраченным мной на интенсивную индивидуальную работу с людьми, испытывающими личностные расстройства» (1961, p. 16). Вот некоторые из его выводов:

1. *Общаясь с людьми, я понял, что при длительной работе мне мешает, если я пытаюсь вести себя как кто-то другой.*
2. *Более эффективным оказывается прислушиваться к себе и быть самим собой.*
3. *Когда я разрешаю себе понимать другого человека, это оказывается необычайно ценным.*
4. *Я считаю, что обогащаю себя, когда открываю каналы, посредством которых люди могут передать мне свои чувства, свое личное восприятие.*
5. *Когда я могу одобрить другого человека, это кажется мне необычайно плодотворным.*
6. *Чем больше я открываюсь для реальности во мне и в другом человеке, тем меньше я испытываю желание бросаться «улаживать дела».*
7. *Я могу доверять собственному опыту (1961, p.16–22).*

В своей работе по разрешению конфликтов Роджерс вывел схожий ряд аксиом, в том числе следующие:

*Я чувствую гражданское удовлетворение:  
Когда каждому человеку помогают осознать его или ее собственную силу и власть.  
Когда члены группы понимают, что разделение власти приносит больше удовлетворения, чем*

*попытка использовать власть для контроля над остальными.*

*Когда каждый член группы придает ее решениям силу, контролируя свое поведение.*

*Когда каждый член группы осознает последствия решения и их влияние на членов группы и окружающий мир (1984).*

Роджерс завершает свое перечисление следующим утверждением: «Я уверен, что многие из вас посчитают этот список безнадежно идеалистическим. Но на своем опыте я убедился, что члены группы, особенно если в ней создан благоприятный климат, предпочитают вести себя именно таким образом, как я описал». Роджерс сохранял веру в исходную доброту человека всю свою жизнь — начиная с первых лет работы терапевтом с конфликтными семьями и до последних лет, когда он работал с конфликтными нациями. Прав ли был он или введен в заблуждение — это следует решать не путем ученых изысканий, а исходя из личных наблюдений и опыта.

---

Когда руководит лучший,  
Когда сделана вся работа  
И каждая ее часть закончена,  
Все люди скажут:  
«Мы это сделали сами»  
(Лао Цзы, «Дао-дэ-цзин».  
Это изречение Роджерс носил с собой в бумажнике.)

---

## Теория из первоисточника

### ИДЕИ РОДЖЕРСА

*Данные отрывки иллюстрируют идеи клиенто-центрированной терапии Роджерса.*

Теоретические концепции, определенные в коротких формальных положениях, касающихся процесса и результатов клиенто-центрированной психотерапии, удивительно

хорошо иллюстрирует письмо, которое написала автору молодая женщина по имени Сьюзан, проходившая курс терапии с человеком, по всей видимости, сумевшим создать хороший терапевтический климат. Письмо, приведенное здесь, сопровождается пояснениями того, как в ее случае сработали положения теории.

«Дорогой мистер Роджерс. Я только что прочитала вашу книгу "О становлении человека", и она произвела на меня большое впечатление. Просто однажды я нашла эту книгу и начала ее читать. Это совпадение, потому что как раз сейчас мне нужно что-то, что бы помогло мне найти меня. Позвольте разъяснить. [Она пишет о своем образовании, о некоторых планах работать медсестрой.] Я чувствую, что не смогу сделать много для других, пока я не найду себя...

Мне кажется, что я начала терять себя, пока я училась в средней школе. Я всегда хотела найти такую работу, чтобы помогать людям. Но моя семья была против, и я думала, что они правы. Четыре или пять лет все шло гладко, пока около двух лет назад я не встретила парня, казавшегося мне идеальным. Затем, около года назад, я пригляделась к нам и поняла, что я была такой, какой хотел он, а не такой, какой я сама хотела быть. Я всегда была эмоциональной и испытывала много разных чувств. Я никогда не могла различить или идентифицировать их. Мой жених обычно говорил мне, что я просто сумасшедшая или счастливая, я соглашалась и оставляла все как есть. Затем, когда я как следует взглянула на нас, я поняла, что я злилась, потому что не действовала в соответствии со своими настоящими эмоциями.

Я изящно прекратила наши отношения и попыталась выяснить, где же были все частицы [моего я], которые я утратила. Спустя несколько месяцев поисков я обнаружила, что этих частиц было гораздо больше, чем я думала. Я не знала, что с ними делать и как отделить их друг от друга. Я начала ходить к психоаналитику и в настоящее время продолжаю это делать. Он помог мне найти части меня самой, которые я раньше не осознавала. Некоторые части плохие по меркам нашего общества, но я обнаружила, что они полезны для меня. Я ощущала тревогу и смущение, с тех пор как стала посещать его, но также чувствовала облегчение и более сильную уверенность в себе.

Особенно я вспоминаю один вечер. Я была на приеме у аналитика в тот день и вернулась домой очень злая. Я злилась, потому что хотела поговорить о чем-то, но не могла

понять, что это было. К восьми часам вечера я настолько расстроилась, что испугалась. Я позвонила ему, и он велел мне зайти в его офис как можно скорее. Я пришла туда и проплакала по крайней мере час, затем я смогла говорить. Я до сих пор не знаю всего, что тогда говорила. Я помню только, что испытала *столько боли и гнева, о существовании* которых я никогда прежде не подозревала. Я шла домой и мне казалось, что это был кто-то другой, и у меня были галлюцинации, как у некоторых пациентов, которых я видела в госпитале. Я продолжала чувствовать то же самое, пока однажды вечером, сидя и размышляя, я не поняла, что эта чужая и была я, которую я пыталась найти.

С того вечера я стала замечать, что люди больше не казались мне такими странными. Теперь я думаю, что жизнь только начинается для меня. Сейчас я одна, но не боюсь и не обязана что-то делать. Мне нравится встречать меня и дружить со своими мыслями и чувствами. Благодаря этому я поняла, как радоваться другим людям. Один пожилой мужчина, он очень болен, позволяет мне чувствовать себя очень живой. Он принимает всех такими, какие они есть. Он сказал мне на следующий день, что я очень изменилась. По его мнению, я больше раскрылась и начала любить. Мне кажется, я всегда любила людей, и я так ему и сказала. Он сказал: «Они это знали?» Я не думаю, что выражала свою любовь больше, чем гнев и боль.

Кроме того, я теперь понимаю, что никогда особенно не уважала себя. А теперь, когда я действительно учусь нравиться себе, я наконец примиряюсь с собой. Спасибо вам, что вы приняли в этом участие».

## СВЯЗЬ С ТЕОРИЕЙ

Подводя итог некоторым ключевым отрывкам письма Сьюзан, можно выделить очевидную связь ее утверждений и положений теории.

«Я теряла себя. Мне был нужен кто-то, кто помог бы мне найти *меня*». Когда она оглядывается назад, она осознает, что она ощущала смутное несоответствие своей жизни и тем человеком, который, как она считала, была она сама. Этот тип смутной обеспокоенности несоответствием может стать подлинным источником для человека, осознающего это чувство и обращающегося к нему. Сьюзан также дает ключ к разгадке некоторых причин потери контакта с ее собственными переживаниями.

«Моя внутренняя реакция означала для меня то, что я хотела заниматься работой определённого вида, а моя семья показывала мне, что они не вкладывали в это понятие тот же смысл». Это, конечно, ведет нас к тому, как формировалась ее ложная концепция себя самой. Без сомнения, этот процесс начался еще в детстве, иначе она бы не восприняла оценку семьи во взрослом возрасте. Ребенок переживает что-то внутри своего организма — ощущения страха, гнева, зависти, любви или, как в данном случае, ощущение выбора, — все это только для того, чтобы родители сказали, что ребенок переживает совсем другое. Отсюда берет начало конструкт: «Родители мудрее, чем я, и знают меня лучше, чем я знаю себя самого». Также из этого возникает растущее недоверие к своему собственному опыту и несоответствие между «я» и переживаниями. В данном случае Сьюзан не доверяет своему внутреннему чувству, что она знает, какую работу ей хочется делать, и воспринимает мнение семьи как правильное и нормальное...

«Все шло гладко...» Это замечательное откровенное утверждение. Она стала очень удобным человеком для тех, кому она пытается понравиться. Эта фальшивая концепция своего «я», которую они неумно развили, и есть то, что они хотят...

«Я оставила меня позади и пыталась быть такой, какой меня хотел видеть мой друг». Снова она отрицает для своего понимания (бессознательно) переживания своего собственного организма и просто пытается быть желанной для своего возлюбленного. Происходит тот же самый процесс...

«Наконец что-то во мне восстало, и я попыталась найти себя снова. Но я не могла без помощи». Почему она наконец восстала против того, как она отказывалась от себя самой? Этот мятеж показывает силу тенденции к актуализации. Подавленная и искажаемая так долго, она снова утвердилась... Ей повезло, что она нашла консультанта, который, очевидно, создал настоящие личностные взаимоотношения, выполнив все условия терапии.

«Теперь я обнаруживаю, что мои переживания — некоторые из них плохие, по мнению общества, родителей и друга, — были конструктивными в той мере, в какой это касалось меня». Теперь она уже считает своим правом оценивать свои переживания. «Локус оценки» теперь находится внутри нее, а не в других. Именно посредством исследования собственных переживаний она определяет смысл очевидности, сформировавшейся в ее сознании. Когда она гово-

рит: «Некоторые части меня по меркам общества — плохие, но я считаю, что они полезны для меня», — она, вероятно, имеет в виду некоторые свои чувства — ее мятеж против родителей, против своего друга, ее сексуальные чувства, ее гнев и горечь или другие аспекты ее самой. По крайней мере, когда она доверяет своей собственной оценке своего опыта, она обнаруживает, что он имеет ценность и значение для нее самой.

«Важный поворотный момент был тогда, когда я испугалась и расстроилась от неизвестных мне чувств». Когда аспекты опыта отрицались для сознания, они, вероятно, в терапевтическом климате приблизились к осознанию и вызвали сильную тревогу и испуг...

«Я плакала по крайней мере с час». Еще не зная, что именно она испытывает, она как-то подготавливает себя к контакту с этими чувствами и смыслами, настолько чужими для ее концепции «я».

«Когда отрицаемые переживания прорвались сквозь преграду, оказалось, что это были гнев и боль, которые я совершенно не осознавала». Индивидуумы способны совершенно отрицать переживания, сильно угрожающие их концепции «я». Однако в безопасных и неугрожающих отношениях их можно высвободить. Тут в первый раз в своей жизни Сюзан испытывает все сдерживаемые чувства боли и гнева, кипевшие за фасадом ее ложного «я». Переживать что-то полностью не подразумевает интеллектуальный процесс; фактически, Сюзан даже не может точно вспомнить, что она говорила, но она на самом деле чувствовала непосредственно эмоции, которые годами отрицало ее сознание.

«Я думала, я схожу с ума, что мной завладела какая-то другая личность». Почувствовала, что «я человек, полный боли, гнева и сопротивления», хотя прежде она считала, что «я — человек, который всегда нравится другим, а я даже не знала своих истинных чувств». Это очень радикальное изменение в ее концепции «я». Маленькое чудо заключается в том, что она чувствовала, что это была чужая личность, кто-то пугающий, кого она никогда не знала.

«Только постепенно я стала понимать, что эта чужая личность и была настоящая „я“». Она обнаружила, что послушное, податливое «я», с которым она жила, «я», которое устраивало других и направлялось их оценкой, отношением и ожиданиями, — что это больше не было ее «я».

Это новое «я» — болезненное, злое, понимающее свою пользу даже при неодобрении окружающих, это пережи-

вания разного рода, от бредовых галлюцинаторных мыслей до чувства любви... Ее «я» стало гораздо явственнее проявляться в организмических процессах. Ее концепция самой себя уходит в глубь спонтанно ощущаемых смыслов ее переживаний. Она становится более конгруэнтной, более интегрированной личностью.

«Мне нравится мое „я“, мне нравится дружить со своими мыслями и чувствами». Тут видны зарождающееся самоуважение, принятие самой себя, уверенность в себе, которой она была так долго лишена. Она даже чувствует некоторую привязанность к себе самой. Теперь, когда она больше принимает себя, она будет в состоянии свободнее отдаться другим и будет проявлять к другим людям более искренний интерес.

«Я начала приоткрываться и любить». Она увидит, что чем больше она выражает свою любовь, тем она больше может выражать свой гнев и боль, свои пристрастия и неприязнь, свои «дикие» мысли и чувства, которые впоследствии могут, вполне вероятно, оказаться творческими импульсами. Она находится в процессе изменения из человека с фальшивым фасадом, ложной концепцией «я» в более здоровую личность, соответствующую своим переживаниям, «я», которое может измениться вместе с изменениями своих переживаний.

«Я наконец нашла мир внутри себя». Она обнаружила мирную гармонию в том, чтобы быть целостной и конгруэнтной личностью, — но она ошибется, если будет думать, что эта реакция постоянна. Напротив, если она действительно открыта для своих переживаний, она найдет другие скрытые аспекты в себе, осознание которых она отрицала, и каждое открытие даст ей нелегкие и тревожные моменты или дни, пока они не впишутся в новую измененную картину ее личности.

## Итоги главы

- Философские взгляды Роджерса всегда оставались гуманными и оптимистичными, поскольку его интересы вытекали из индивидуальной психотерапии и групповой терапии, работы в социальных, образовательных и правительственных учреждениях.

- ▶ В клиент-центрированной терапии главной направляющей силой должен быть клиент, а не терапевт. Роджерс двигался от клиент-центрированного подхода к подходу, центрированному на человеке. Отчасти на Роджерса повлиял его опыт работы в различных образовательных учреждениях. Он убедился в том, что его разработки нашли широкое применение в различных социальных и политических системах.
- ▶ Люди определяют самих себя, проводя наблюдения и оценивая свой опыт. Реальность — частное дело человека, и только сам человек может ее осознать.
- ▶ «Я» — это подвижный процесс, а не неизменная сущность. Роджерс верил, что люди способны расти и развиваться, а позитивные изменения — часть естественного и закономерного прогресса.
- ▶ Насколько идеальное «я» отличается от актуального или реального «я», настолько это отличие мешает здоровью личности и развитию. Человек может чувствовать неудовлетворенность, дискомфорт и испытывать невротические трудности, если это несоответствие чересчур велико.
- ▶ Стремление к улучшению здоровья и самоактуализации является частью человеческой природы. Оно — главный мотивирующий фактор для людей, которым не мешают проблемы прошлого или убеждения, ограничивающие их поведение.
- ▶ Термины «соответствие» и «несоответствие» отражают степень совпадения между коммуникацией, опытом и его осознанием. Замечания постороннего наблюдателя и самого человека будут совпадать в ситуации с высоким «соответствием». Большинство симптомов, описываемых в литературе по психопатологии, могут быть лучше поняты с помощью определения «несоответствие».

- ▶ Как только человек осознает *несоответствие* между своей «я»-концепцией и опытом, он начинает естественным образом стремиться его ликвидировать.
- ▶ Роджерс полагает, что потребность в позитивном отношении или в любви универсальна. *Требование признания заслуг — базовое препятствие для реалистичного мышления и точного восприятия. Оно создает несоответствие между «я»-концепцией и «я».*
- ▶ Четыре базовых элемента создают фундамент выгодных и осмысленных отношений: постоянное выполнение обязательств, выражение чувств, отсутствие специфических ролей, способность соучаствовать во внутренней жизни другого.
- ▶ Здоровый человек осознает свои эмоции, независимо от того, выражены они или нет. Когда они не доводятся до сознания, то восприятие и реакция на переживание, их вызвавшее, могут быть искажены.
- ▶ Полноценно функционирующая личность — это личность, находящаяся в процессе изменения. Такой человек свободно реагирует и свободно воспринимает собственную реакцию на ситуацию, такой человек стремится к осуществлению самоактуализации.
- ▶ В терапии, центрированной на личности, подразумевается равенство отношений, отсутствующее в отношениях доктор—пациент. Именно сам человек в этой терапии делает все для того, чтобы разрешить свои проблемы с минимальным вмешательством терапевта.
- ▶ Терапия для Роджерса — это взаимоотношения, зависящие отчасти от ментального здоровья терапевта, который должен способствовать проявлению здоровых тенденций клиента.

- ▶ Базовые теоретические концепции, применяющиеся в индивидуальной терапии, могут быть использованы и при работе с группой. Прежде чем члены группы создадут обстановку доверия, в группе проходит период неуверенности, беспокойства и неудовлетворенности происходящими процессами. Чем дольше члены группы работают вместе, тем сильнее нарастает эмоциональное напряжение, но одновременно увеличивается и терпимость членов группы друг к другу.
- ▶ Свою теорию исцеляющей силы открытой коммуникации Роджерс применял на встречах групп людей разных национальностей и стран; на этих сессиях он искал пути разрешения конфликтов, возникающих на международном и межнациональном уровне.

## Ключевые понятия

**Безусловное позитивное отношение (Unconditional positive regard).** Забота о человеке, не требующая никаких личных наград, не являющаяся собственнической. Такое отношение создает условия для того, чтобы человек был тем, кем он является в действительности, независимо от его характера. Безусловное позитивное отношение отличается от позитивной оценки, сдерживающей поведение человека, когда он наказывается за одни действия и вознаграждается за другие.

**Значение личности (Personal power).** Широко распространенное название личностно-центрированного подхода. Оно включает локус силы принятия решений и контроля.

**Межличностное понимание (Interpersonal knowing).** В роджерсианской психотерапии под этим понятием подразумевается практика эмпатического понимания. Цель его — понять опыт другого человека так, как он его сам переживает, соблюдения объективной корректности при этом не требуется.

**Несоответствие (Incongruence).** Нежелание или неспособность к точной коммуникации, неспособность к адекватному восприятию или и то и другое. Несоответствие имеет место при различиях между опытом, коммуникацией и пониманием.

**Объективное понимание (Objective knowing).** Понимание на социальном уровне. С его помощью в условиях объективной реальности проверяются гипотезы, спекуляции и предположения.

**Поле опыта (Field of experience).** Уникальная для каждого человека субъективная реальность, содержащая события его жизни и доступная пониманию. Поле опыта может соответствовать или не соответствовать объективной реальности. Это личный отдельный внутренний мир человека, он субъективен, избирателен и несовершенен.

**Полноценно функционирующая личность (Fully functioning person).** Человек, полностью осознающий свое реальное «я». Такой человек характеризуется следующими чертами: он открыт опыту, живет настоящим, доверяет своим интуитивным суждениям и внутренним импульсам. Уверенность человека в способности принимать решения относится ко всей личности в целом, а не только к «интеллекту».

**Процесс встречи (Process of encounter).** В группах, которыми Роджерс руководил или где он выступал наблюдателем, применялась следующая последовательность действий. Группа начинает с топтания на месте, проявляет начальное сопротивление исследованию личности и выражению чувств. Люди обмениваются своими чувствами относительно прошлого. Сначала чаще всего выражаются негативные чувства. Если группе удастся сохранить единство, становится явной личностно-значимая информация. Непосредственно выражаются как позитивные, так и негативные чувства. По мере того как люди проявляют все больше эмоций и реагируют на них, в группе развивается исцеляющая способность. В результате обратной связи с группой и ее одобрения люди принимают и одобряют самих себя.

**Соответствие (Congruence).** Состояние гармонии между коммуникацией, опытом и пониманием. Если то, что чело-

век выражает (коммуникация), то, что происходит (опыт), и то, на что человек обращает внимание (осознание), почти совпадают, то такой человек обладает высокой степенью *соответствия*.

**Субъективное понимание (Subjective knowing).** Понимание того, ненавидит ли человек, любит, получает удовольствие или презирает другого человека, событие или собственный опыт. Подобное понимание может быть усовершенствовано с помощью осознания своих внутренних физических ощущений. Это способность понимать происходящее в той мере, чтобы действовать, опираясь на намеки, следовать интуиции, не используя очевидных доказательств.

**Тенденция самоактуализации (Self-actualizing tendency).** Часть процесса, характерного для всех живых существ. У человека она выражается в стремлении активизировать и использовать все способности организма. Самоактуализация — единственный мотив, постулированный в системе Роджерса.

**Требование признания заслуг (Condition of worth).** Тип поведения и аттитюдов, отрицающих какой-то аспект «я». Человек считает данное требование необходимым, чтобы завоевать любовь и приобрести ощущение собственной ценности. Такая ограниченность мешает свободному поведению человека, препятствует его зрелости и полноценному осознанию себя. Оно приводит к *несоответствию* и в конечном итоге к ригидности личности.

**Эмпатическое понимание (Empathic understanding).** Способность точно воспринимать чувства других людей. Необходимый элемент в цикле «я»-коррекции и «я»-развития, который помогает людям преодолеть внутренние барьеры и облегчить их психологический рост.

**«Я»-идеальное (Ideal self).** Оптимальная «я»-концепция человека. Как и само «я», она постоянно изменяется. Она может служить идеалом, к которому человек стремится, но в то же время может препятствовать развитию, если сильно отличается от актуальных ценностей и реального поведения.

## Аннотированная библиография

Kirschenbaum, H., & Henderson, V. (Eds.). (1989). *The Carl Rogers reader*. Boston: Houghton Mifflin.

Прекрасная подборка наиболее важных работ Роджерса. В книгу включены личные записи Роджерса, а также фрагменты из его наиболее широко известных книг. Если вы захотите выбрать для прочтения только одну книгу о Роджерсе, остановите свой выбор на этой книге.

Raskin, N. J., & Rogers, C. (1989). Person-centered therapy. In R. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (4th ed.) (p. 155–194). Itasca, IL: F. E. Peacock.

Эта книга, законченная после смерти Роджерса, представляет собой полный, хорошо написанный обзор его идей, имеющих отношение к психотерапии.

Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. Boston: Houghton Mifflin.

Базовая работа для направления, называемого роджерсианской терапией. Сам Роджерс считал некоторые части этой книги слишком догматичными, но, несмотря на это, книга остается важным и полезным источником.

Rogers, C. R. (1959). *A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework*. In S. Koch (Ed.), *Psychology, the study of a science*. Vol. 3: *Formulations of the person and the social context* (p. 184–225). New York McGraw-Hill.

Единственная работа, в которой Роджерс представил свои идеи в виде формальной, развитой и систематической теории. Хотя попытка оказалась удачной, эта книга до сих пор является одной из наименее читаемых его работ. Это забвение незаслуженно. Если вам импонируют идеи Роджерса, когда-нибудь вы захотите прочесть эту книгу.

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.

Личный практический и подробный взгляд на основные темы, являющиеся предметом работ Роджерса. Эта книга до сих пор остается одной из наиболее ясно изложенных и полезных для тех, кто избрал своей профессией помощь людям.

Rogers, C. R. (1969). *Freedom to learn*. Columbus, OH: Merrill.

Книга бросает вызов системе образования, которая, по мнению Роджерса, в основном отбивает у молодых людей желание учиться и является источником тревоги неприспособленности к жизни. Более жестко написанная книга, чем большинство терапевтически-ориентированных работ Роджерса.

Rogers, C. R. (1970). *Carl Rogers on encounter groups*. New York: Harper & Row.

Серьезное обсуждение достоинств и недостатков групп встреч. Предметом большинства комментариев являются группы, работу которых вел или наблюдал сам Роджерс; таким образом, материалы книги показательны и наглядны. Книга, вероятно, является лучшим введением для знакомства с этим типом групповой терапии, опубликованным до сих пор. Книга лишена как восторженного, так и критического тона.

Rogers, C. R. (1972). *Becoming partners: Marriage and its alternatives*. New York: Dell (Delacorte Press).

Интервью Роджерса с несколькими парами, придерживающимися различных взглядов на брак. Роджерс указывает на сильные и слабые стороны в близких отношениях. В основном ограничиваясь описанием, он привлекает внимание читателя к факторам, ответственным за успехи и неудачи в длительных отношениях. Полезная книга.

Rogers, C. R. (1978). *Carl Rogers on personal power*. New York: Dell.

Первая книга, в которой Роджерс рассматривает возможности применения своей работы в широких социальных масштабах. Книга имеет очень точный подзаголовок: «Внутренние силы и их революционное влияние. Распространение идей, разработанных в терапии, на образовательные и политические системы».

Rogers, C. R. (1980a). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.

Собрание эссе и лекций Роджерса, служащее в качестве его краткой автобиографии и свидетельствующее о расцвете осознании им того факта, что социальное влияние

его идей распространяется за рамки психологии. Трогательная и оптимистичная, это одна из наиболее интимных и сочувственных книг Роджерса.

Rogers, C. R. (1983). *Freedom to learn for the 80's*. Columbus, OH: Merrill.

Пересмотренное и дополненное издание более ранней работы Роджерса. Роджерс подробно описывает свою собственную работу со студентами, побуждая их к «ответственной свободе».

Rogers, C. R., & Stevens, B. (1967). *Person to person*. Walnut Creek, CA: Real Peoples Press (New York: Pocket Books, 1971).

Собрание статей, преимущественно самого Роджерса, с прекрасными комментариями к ним, написанными Барри Стивенсом.

## Веб-сайты

<http://psyl.clarion.edu/jms/syll.html>

Это не только сайт, посвященный Роджерсу, но и хороший образец той работы, которую член администрации факультета может проделать с сайтом. Этот лично-центрированный сайт (в роджерсианском смысле слова) содержит информацию, которую необходимо знать студентам и всем работающим на университетском факультете сотрудникам. Профессор предлагает курс бихевиоризма, роджерсианской психологии и гештальт-терапии — необычно широкий круг тем (для преподавателя).

<http://www.nrogcrs.com/carlrogers.html>

Лучший обзорный сайт, посвященный Роджерсу. Сайт поддерживается Натали Роджерс, дочерью Карла, талантливым терапевтом, ведущим программы экспрессивной (исполнительской) арт-терапии. Приводятся ссылки на все сайты, посвященные Роджерсу, его книги, а также постоянно обновляемый список книг, в основе которых лежат идеи и работа Роджерса. Бесценный источник для всех студентов, проводящих серьезное факультативное исследование творчества Роджерса.

## Библиография

*Ausbacher, H.* (1990). Alfred Adler's influence on the three leading cofounders of humanistic psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 30(4), 45–53.

*Arons, M., & Harri C.* (1992). Conversations with the founders. Manuscript submitted for publication- unpublished.

*Sandier, R., & Grinder, J.* (1975). The structure of magic (Vols. 1, 2). Palo Alto, CA: Science and Behavior.

*Boy, A. V., & Pine, G. J.* (1982). Client-centered counseling: A renewal. Boston: Allyn & Bacon.

*Butler, J. M., & Rice, L. N.* (1963). Audience, self-actualization and drive theory. In J. M. Wepman & R. W. Heine (Eds.), *Concepts of personality* (p. 79–110). Chicago: Aldine.

*Campbell, P., & McMahon, E.* (1974). Religious type experiences in the context of humanistic and transpersonal psychology. *Journal of Transpersonal Psychology*, 6, 11–17.

*Casparly, W.* (1991). Carl Rogers-values, persons and politics: The dialectic of individual and community'. *Journal of Humanistic Psychology*, 31(4), 8–31.

*Coffer, C. N., & Appley, M.* (1964). *Motivation: Theory and research*. New York: Wiley.

*Dreher, D.* (1995). Toward a person-centered politics: John Vasconcellos. In M. M. Suhd (Ed.), *Carl Rogers and other notables he influenced* (p. 339–372). Palo Alto, CA: Science and Behavior.

*Egan, G.* (1970). *Encounter: Group processes for interpersonal growth*. Montcrey, CA: Brooks/Cole.

*Ellis, A.* (1959). Requisite conditions for basic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 23, 538–540.

*Evans, R. I.* (Ed.). (1975). *Carl Rogers: The man and his ideas*. New York: Dutton.

*Fadiman, J.* (1993). *Unlimit your life*. Berkeley, CA: Celestial Arts.

*Farber, B., Brink, D., & Raskin, P.* (1996). *The psychotherapy of Carl Rogers: Cases and commentary*. New York: Guilford Press.

*Freedman, A. M., Kaplan, H. I., & Sadock, B. J.* (1975). *Comprehensive textbook of psychiatry*. Baltimore: Williams & Wilkins.

*Fuller, R. (1982).* Carl Rogers, religion and the role of psychology in American culture. *Journal of Humanistic Psychology*, 22(4), 21–32.

*Gibb, J. R. (1971).* The effects of human relations training. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (p. 2114–2176). New York: Wiley.

*Gordon, W. (1961).* *Synergetics*. New York: Harper & Row.

*Hall, C., & Lindzey, G. (1978).* *Theories of personality* (3rd ed.). New York: Wiley.

*Harper, R. A. (1959).* *Psychoanalysis and psychotherapy*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

*Hayashi, S., Kuno, T., Osawa, M., Shimizu, M., & Suetake, Y. (1992).* The client-centered therapy and person-centered approach in Japan: Historical development, current status and perspectives. *Journal of Humanistic Psychology*, 32(2), 115–136.

*Holden, C. (1977).* Carl Rogers: Giving people permission to be themselves. *Science*, 198, 31–34.

*Howard, J. (1970).* *Please touch: A guided tour of the human potential movement*. New York: McGraw-Hill.

*Ikemi, A., & Kubota, S. (1996).* Humanistic psychology in Japanese corporations: Listening and the small steps of change. *Journal of Humanistic Psychology*, 36(1), 104–121.

*Kirschenbaum, H. (1980).* *On becoming Carl Rogers*. New York: Dell (Delacorte Press).

*Kirschenbaum, H. (1995).* Carl Rogers. In M. M. Suhd (Ed.), *Carl Rogers and other notables he influenced* (p. 1–104). Palo Alto, CA: Science and Behavior.

*Kirschenbaum, H., & Henderson, V. (Eds.). (1989).* *The Carl Rogers reader*. Boston: Houghton Mifflin.

*Kramer, R. (1995).* The birth of client-centered therapy: Carl Rogers, Otto Rank and «the beyond». *Journal of Humanistic Psychology*, 35(4), 54–110.

*Krasner, L., & Ullman, L. (1973).* *Behavior influence and personality: The social matrix of human action*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

*Lawrence, D. H. (1960).* *The ladybird together with the captain's doll*. London: Harborough.

Lieberman, M. A., Miles, M. B., & Yalom, I. D. (1973). *Encounter groups: first facts*. New York: Basic Books.

Macy, F. (1987). The legacy of Carl Rogers in the U.S.S.R. *Journal of Humanistic Psychology*, 27(3), 305–308.

Maliver, B. L. (1973). *The encounter game*. New York: Stein and Day.

McCleary, R. A., & Lazarus, R. S. (1949). Autonomic discrimination without awareness. *Journal of Personality*, 19, 171–179.

Menninger, K. (1963). *The vital balance: The life process in mental health and illness*. New York: Viking Press.

Mitchell, K., Bozarth, J., & Krauft, C. (1977). A reappraisal of the therapeutic effectiveness of accurate empathy, nonpossessive warmth and genuineness. In A. Gurman & A. Razin (Eds.), *Effective psychotherapy*. Oxford: Pergamon Press.

Murayama, S., & Nakata, Y. (1996). Fukuoka human relations community: A network approach to developing human potential. *Journal of Humanistic Psychology*, 36(1), 91–103.

Nelson, A. (1973). A conversation with Carl Rogers. Unpublished manuscript.

Nitya, Swami. (1973). Excerpts from a discussion. *Journal of Transpersonal Psychology*, 5, 200–204.

Ogden, T. (1972). The new pietism. *Journal of Humanistic Psychology*, 12, 24–41. (Also appears in *The intensive group experience: The new pietism*. Philadelphia: Westminster Press, 1972.)

O'Hara, M. (1989). Person-centered approach as conscientization: The works of Carl Rogers and Paulo Friere. *Journal of Humanistic Psychology*, 29(1), 11–35.

Paterson, C. H. (1984). Empathy, warmth and genuineness in psychotherapy: A review of reviews. *Psychotherapy*, 21, 431–438.

Perry, J. W. (1974). *The far side of madness*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Polanyi, M. (1958). *Personal knowledge*. Chicago: University of Chicago Press.

Quinn, R. (1993). Confronting Carl Rogers: A developmental-interactional approach to person-centered therapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 33(1), 6–23.

Quinn, R. (1959). The study of man. Chicago: University of Chicago Press.

Rachman, S. J., & Wilson, G. T. (1980). The effects of psychological therapy (2d ed.). Oxford: Pergamon Press.

Raskin, N. (1986). Client-centered group psychotherapy. Part II: Research of client-centered groups. *Person-Centered Review*, 1, 389–408.

Raskin, N. J., Rogers, C. (1989). Person-centered therapy. In R. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (4th ed.) (p. 155–194). Itasca, IE: F. E. Peacock.

Rogers, C. R. (1939). The clinical treatment of the problem child. Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1942). Counseling and psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1950). A current formulation of client-centered therapy. *Social Service Review*, 24, 440–451.

Rogers, C. R. (1951). Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory. Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1952a). Communication: Its blocking and its facilitation. *Northwestern University Information*, 20(25).

Rogers, C. R. (1952b). Client-centered psychotherapy. *Scientific American*, 187(S), 66–74.

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95–100.

Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology, the study of a science*. Vol. 3: Formulations of the person and the social context (p. 184–256). New York: McGraw-Hill.

Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist view of psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1964). Towards a science of the person. In T. W. Wann (Ed.), *Behaviorism and phenomenology: Contrasting bases for modern psychology* (p. 109–133). Chicago: University of Chicago Press.

Rogers, C. R. (1967). Carl Rogers. In E. Boring & G. Lindzey (Eds.), *History of psychology in autobiography* (Vol. 5). New York: Appleton-Century-Crofts.

*Rogers, C. R. (1969).* Freedom to learn. Columbus, OH: Merrill.

*Rogers, C. R. (1970).* Carl Rogers on encounter groups. New York: Harper & Row.

*Rogers, C. R. (1972).* Becoming partners: Marriage and its alternatives. New York: Dell (Delacorte Press).

*Rogers, C. R. (1973a).* My philosophy of interpersonal relationships and how it grew. *Journal of Humanistic Psychology*, 13, 3–16.

*Rogers, C. R. (1973b).* Some new challenges. *The American Psychologist*, 28, 379–387.

*Rogers, C. R. (1974a).* In retrospect: Forty-six years. *The American Psychologist*, 29, 115–123.

*Rogers, C. R. (1974b).* The project at Immaculate Heart: An experiment in self-directed change. *Education*, 95(2), 172–189.

*Rogers, C. R. (1975a).* Empathic: An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist: Carl Rogers on Empathy (special topic)*, 5(2), 2–10.

*Rogers, C. R. (1975b).* The emerging person: A new revolution. In R. I. Evans (Ed.), *Carl Rogers: The man and his ideas*. New York: Dutton.

*Rogers, C. R. (1977).* A therapist's view of personal goals. Pendle Hill Pamphlet 108. Wallingford, PA: Pendle Hill.

*Rogers, C. R. (1978).* Carl Rogers on personal power. New York: Dell.

*Rogers, C. R. (1980a).* A way of being. Boston: Houghton Mifflin.

*Rogers, C. R. (1980b).* Growing old or older and growing. *Journal of Humanistic Psychology*, 20(4), 5–16.

*Rogers, C. R. (1982a).* A psychologist looks at nuclear war: Its threat, its possible prevention. *Journal of Humanistic Psychology*, 22(4), 9–20.

*Rogers, C. R. (1982b).* Reply to Rollo May's letter to Carl Rogers. *Journal of Humanistic Psychology*, 22(4), 85–89.

*Rogers, C. R. (1983).* Freedom to learn for the 80's. Columbus, OH: Merrill.

*Rogers, C. R. (1984).* A client-centered, person-centered approach to therapy. Unpublished manuscript.

Rogers, C. R. (1986a). Client-centered therapy. In I. L. Kutash & A. Wolf (Eds.), *Psychotherapists casebook: Therapy and technique in practice* (p. 197–208). San Francisco: Jossey-Bass. (1986b). The Rust workshop. *Journal of Humanistic Psychology*, 26(3), 23–25.

Rogers, C. R. (1987a). Inside the world of the Soviet professional. *Journal of Humanistic Psychology*, 27(3), 277–304.

Rogers, C. R. (1987b). On reaching 85. *Person Centered Review*, 2(2), 150–152.

Rogers, C. R. (1995). What understanding and acceptance mean to me. *Journal of Humanistic Psychology*, 35(4), 7–22.

Rogers, C. R., Gendlin, E. T., Kiesler, D. J., & Truax, C. G. (1967). *The therapeutic relationship and its impact: A study of psychotherapy with schizophrenics*. Madison: University of Wisconsin Press.

Rogers, C. R., & Haigh, G. I. (1983). Walk softly through life. *Voices: The Art and Science of Psychotherapy*, 18, 6–14.

Rogers, C. R., with Hart, J. (1970a). Looking back and ahead: A conversation with Carl Rogers. In J. T. Hart & T. M. Tomlinson (Eds.), *New directions in client-centered therapy* (p. 502–534). Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R., & Ryback, D. (1984). One alternative to nuclear planetary suicide. *Counseling Psychologist*, 12(2), 3–12.

Rogers, C. R., & Skinner, B. F. (1956). Some issues concerning the control of human behavior. *Science*, 124, 1057–1066.

Saji, M., & Linaga, K. (1983). *Client chushin rycho* [Client-centered therapy]. Tokyo: Yuhikaku.

Schutz, W. C. (1971). *Here comes everybody*. New York: Harper & Row.

Schutz, W. C. (1973). *Elements of encounter*. Big Sur, CA: Joy Press.

Smith, M. B. (1990). Humanistic psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 30(4), 6–21.

Swenson, G. (1987). When personal and political processes meet: The Rust workshop. *Journal of Humanistic Psychology*, 27(3), 309–333.

Tart, C. T. (1971). Scientific foundations for the study of altered states of consciousness. *Journal of Transpersonal Psychology*, 3, 93–124.

*Tart, C. T. (1975).* Some assumptions of orthodox, Western psychology. In C. T. Tart (Ed.), *Transpersonal psychologies* (p. 59–112). New York: Harper & Row.

*Thorne, F. C. (1957).* Critique of recent developments in personality counseling therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 13, 234–244.

*Truax, C., & Mitchell, K. (1971).* Research on certain therapist interpersonal skills. In A. Bergin & S. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (p. 299). New York: Wiley.

*Van Belle, H. A. (1980).* Basic intent and the therapeutic approach of Carl Rogers. Toronto, Canada: Wedge Foundation.

# Абрахам Маслоу и трансперсональная психология

---

Абрахам Маслоу считал, что точная и жизнеспособная теория личности должна рассматривать не только глубины поведения личности, но и высоты, которых может достичь каждый индивид. Он является одним из создателей гуманистической и трансперсональной психологии, двух новых и больших направлений, развившихся как альтернативы бихевиоризму и психоанализу. Концепции Скиннера и Фрейда, а также их последователей игнорировали или лишь слегка касались культурных, социальных и индивидуальных достижений человека, таких как креативность, любовь, альтруизм и мистицизм. Для Маслоу же такие достижения человека представляли наибольший интерес.

*Абрахам Маслоу сделал больше для изменения нашего взгляда на человеческую природу и возможности личности, чем любой другой американский психолог за последние пятьдесят лет. Продолжает расти его влияние, как прямое, так и косвенное, особенно на здоровье, образование, теорию менеджмента, а также на личную и социальную жизнь миллионов американцев (Leonard, 1983, p. 326).*

Маслоу был первым, кто заинтересовался исследованием новых теорий и новых областей науки. Его труды представляют собой скорее собрание мыслей, мнений и гипотез, чем полностью разработанную теоретическую систему. Будучи больше теоретиком, чем

ученым-исследователем, Маслоу редко приходил к конечному решению проблемы. Его дар проявлялся в формулировании проблемных вопросов, которые и сейчас многие исследователи социальных наук считают крайне важными.

## Биографический экскурс

Абрахам Маслоу (Abraham Maslow) родился в 1908 году в Нью-Йорке в районе Бруклина в еврейской семье. Родители его эмигрировали из России. Отец приехал в Соединенные Штаты, будучи совсем молодым человеком и занялся изготовлением бочек для продажи. Позднее Маслоу-старший вызвал из России свою будущую жену. В юности Абрахам был чрезвычайно застенчивым и очень нервным. Способный, несчастный и одинокий мальчик был настолько убежден в своей некрасивости, что садился в пустые вагоны метро, чтобы на него не смотрели.

Маслоу поступил в Сити-Колледж в Нью-Йорке в возрасте 18 лет. Отец хотел, чтобы Абрахам стал адвокатом, но сыну сама мысль о юридической школе была невыносима. Когда отец спросил, чем же он намерен заниматься, Абрахам ответил, что хотел бы продолжать изучать «все».

В юности Маслоу влюбился в свою двоюродную сестру и находил любые предлоги, чтобы провести какое-то время в ее семье. Бывая там, он то и дело бросал на свою кузину страстные взгляды, но не осмеливался дотронуться до нее. В возрасте 19 лет он наконец обнял кузину и познал первый в своей жизни поцелуй. Позднее Маслоу описал этот момент как одно из *вершинных переживаний* своей жизни. То, что кузина не отвергла его, чего он боялся, было огромной поддержкой для его еще не устоявшегося самоуважения. Спустя год они поженились, ей было 19, а ему

20 лет. Женитьба и увлечение психологией стали новым поворотом в жизни Маслоу.

На первом курсе колледжа Маслоу открыл для себя мир музыки и драматического искусства. Любовь к музыке и театру он пронес через всю жизнь. Маслоу перевелся в Висконсинский университет, его интерес сосредоточился на психологии. Он был увлечен идеей Дж. Б. Уотсона (J. B. Watson) о бихевиоризме как о мощном орудии воздействия на человеческую жизнь. В Висконсине Маслоу практиковался в экспериментальной методике и работал в психологической лаборатории, где проводил исследования на крысах и других животных. В 1930 году Маслоу получил степень бакалавра, а в 1934 году, в возрасте 26 лет, степень доктора.

После получения ученой степени Маслоу возвратился в Нью-Йорк для работы с Эдвардом Торндайком (Edward Thorndike), известным психологом Колумбийского университета. Торндайк был просто поражен тем, как Маслоу выполнил тест по испытанию умственных способностей, разработанный Торндайком. Ответив на 195 вопросов, Маслоу получил второй из самых высоких показателей коэффициента умственного развития, намного выше зарегистрированных до сих пор. Через полтора года Маслоу получил место преподавателя в Бруклинском колледже, где и проработал 14 лет. В то время Нью-Йорк был весьма притягательным интеллектуальным центром для многих блестящих ученых, спасавшихся от нацистского преследования. Маслоу довелось работать со многими психотерапевтами, включая Альфреда Адлера (Alfred Adler), Эриха Фромма (Erich Fromm) и Карен Хорни (Karen Horney). Больше всех на него повлияли Макс Вертгеймер (Max Wertheimer), один из создателей гештальт-психологии, и Рут Бенедикт (Ruth Benedict), замечательный специалист по культурной антропологии.

Занятия в области практического применения психологии восходят к началу карьеры Маслоу. Еще в студенческие годы, занимаясь бихевиоризмом, Маслоу был убежден, что Фрейд был прав, обратив особое внимание на сексуальность. Маслоу выбрал темой для диссертации отношение доминантного и сексуального поведения у приматов. Закончив учебу в Висконсине, Маслоу начал широкое исследование сексуального поведения человека. Он верил, что любой успех в понимании сексуальной функции поможет скорректировать всю жизнь человека.

---

Человеческая природа не настолько плоха, как принято думать (Maslow, 1968, p. 4).

---

В период Второй мировой войны Маслоу понял, что психология может внести лишь незначительный вклад в уменьшение международного конфликта. В это время Маслоу стал заниматься вместо экспериментальной психологии социальной и персональной. Он хотел посвятить себя «разработке психологии, способствующей ведению мирных переговоров» (Hall, 1968, p. 54).

Во время длительной болезни Маслоу помимо своей профессиональной работы занимался семейным бизнесом по производству бочек. Интерес к бизнесу и прикладной психологии привел его в конце концов к созданию работы *Eupsychian Managment* («Эупсихический менеджмент», 1965), в которой были собраны мысли и статьи, связанные с менеджментом и промышленной психологией. Он писал эту работу летом, которое он провел как приглашенный специалист на небольшом электронном заводе в Дель Маре, в Калифорнии.

В 1951 году Маслоу пригласили во вновь открытый Университет Брандеса, под Бостоном. Маслоу принял предложение и остался там до 1968 года. Он заведовал кафедрой первого психологического факультета

и своей деятельностью способствовал развитию всего университета.

На протяжении всей карьеры Маслоу его новаторские работы почти всегда отклонялись как ненаучные и не соответствующие основному направлению в психологии. Но сам Маслоу нравился коллегам, и постепенно его работы получили более высокую оценку. В 1967 году Маслоу был избран президентом Американской психологической ассоциации, что очень удивило самого Маслоу. На этом посту он пробыл один год.

Маслоу казалось, что названия, которые присваивались различным школам психологии, слишком ограничивают понятие о направлении этой дисциплины. «Не следует говорить гуманистическая психология. Прилагательное совсем не обязательно. Не считайте, что я против бихевиоризма. Я против доктринерства... Я против того, что закрывает перед нами двери и отрезает возможности» (Maslow in: Hall, 1968, p. 57).

В январе 1969 года Маслоу ушел из Университета Брандеса, членство в научном обществе давало ему возможность полностью заняться научными трудами. В июне 1970-го, в возрасте 62 лет, Маслоу умер от сердечного приступа.

---

Я — фрейдист, я — бихевиорист, я — приверженец гуманистической психологии (Maslow, 1974, p. 144).

---

## **Идейные предшественники**

Наибольшее влияние на взгляды Маслоу оказали психоанализ, социальная психология, гештальт-психология и работа нейрофизиолога Курта Гольдштейна (Kurt Goldstein).

---

Несколько упрощая вопрос, можно сказать, что Фрейд представил нам больную половину психологии, и теперь мы должны дополнить ее здоровой половиной (Maslow, 1968, p.5).

---

## ПСИХОАНАЛИЗ

В 1950-е годы, когда клиническая психология была еще сравнительно новой областью, Маслоу считал психоанализ наилучшей системой для исследования психопатологии, а также лучшей из доступных форм психотерапии. Однако он понял, что психоаналитическая система недостаточна для роли общей психологии, приемлемой для всего человеческого мышления и поведения.

*Психоанализ представляет человека каким-то ущербным существом, из которого тут и там вытирают его слабости и недостатки, без которых его описание было бы неполным... Практически вся деятельность, которой может гордиться человек и в которой заключается смысл, богатство и ценность его жизни, — все это или опускается Фрейдом, или переводится при его анализе в разряд патологического (Maslow in: Goble, 1971, p. 244).*

Теория психоанализа очень повлияла на жизнь Маслоу и его взгляды. Сложное описание Фрейдом невротических и абнормальных аспектов человеческого поведения натолкнуло Маслоу на мысль о создании научно обоснованной психологии, которая могла бы полностью охватить все особенности человеческого поведения. Разработанный Маслоу анализ личности увлек его самого и продемонстрировал наличие существенной разницы между интеллектуальным знанием и конкретным, хорошо организованным экспериментом.

## СОЦИАЛЬНАЯ АНТРОПОЛОГИЯ

Будучи студентом Висконсинского университета, Маслоу серьезно изучал работы таких социальных антропологов, как Бронислав Малиновски (Bronislaw Malinowski), Маргарет Мид (Margaret Mead), Рут Бенедикт (Ruth Benedict) и Ральф Линтон (Ralph

Linton). В Нью-Йорке он знакомился с основными работами в области культуры и личности, в которых психоаналитические теории применялись для исследования поведения человека в других культурах. А еще Маслоу был пленен книгой Уильяма Самнера (William Sumner) «Народные обычаи» (Folkways, 1940). По Самнеру, человеческое поведение во многом определялось системой культуры и общепринятыми установками. Маслоу был настолько вдохновлен Самнером, что решил посвятить себя изучению этой же области психологии.

## ГЕШТАЛЬТ-ПСИХОЛОГИЯ

Маслоу серьезно изучал гештальт-психологию, которая исследует восприятие, познание и другие виды сложных проявлений человеческого разума комплексно, целой системой. Он восхищался Максом Вертгеймером (Max Wertheimer), чья работа о продуктивном мышлении была тесно связана с работами Маслоу о познании и креативности. Для Маслоу, как и для представителей гештальт-психологии, основным элементом эффективного мышления и творческого решения проблем является способность воспринимать и осмысливать скорее нечто целое или его модели, а не отдельно взятые части.

## КУРТ ГОЛЬДШТЕЙН

Большое влияние на взгляды Маслоу оказала и работа Курта Гольдштейна (Kurt Goldstein), нейрофизиолога, обращавшего большое внимание на целостность организма, — все, что происходит с какой-нибудь частью, влияет на всю систему. Работа Маслоу по самоактуализации частично была подсказана Гольдштейном, первым применившим этот термин. Маслоу посвятил ему свою книгу *Toward a Psychology of Being* («К во-

просу о психологии бытия», 1968). В предисловии к этой книге он написал:

*Если бы мне надо было выразить одним предложением, что означала для меня гуманистическая психология, я бы сказал, что это соединение Гольдштейна (и гештальт-психологии) с Фрейдом (и различными психодинамическими психологиями) и научным подходом, которому меня научили в Висконсинском университете (1968, р. v).*

Будучи нейрофизиологом, главным интересом которого были пациенты с нарушениями работы мозга, Гольдштейн рассматривал самоактуализацию как основной процесс, происходящий в каждом организме, процесс, который может оказать как негативное, так и положительное воздействие на индивида. С точки зрения Гольдштейна, каждый организм имеет одно основное направление: «Организм стремится как можно полнее актуализировать в мире свои способности, свою "природу"» (1939, р. 196).

Гольдштейн утверждал, что освобождение от напряжения является очень важным фактором, но только для больного организма. Для здорового организма основная цель заключается в «создании определенного уровня напряжения, а именно такого, который может обеспечить дальнейшую активность» (1939, р. 195–196).

Такой фактор, как голод, является специальным случаем самоактуализации, при котором снижение напряжения должно вернуть организму оптимальные условия, чтобы он мог и дальше реализовывать свои возможности. Однако только в крайней ситуации такой фактор, как голод, может победить все остальные потребности и побуждения. Как утверждает Гольдштейн, нормальный организм может временно отложить еду, сон и т. д., если в наличии есть другие мотивы, такие, например, как любопытство к чему-нибудь или желание повеселиться.

По мнению Гольдштейна, в процессе урегулирования взаимодействия с окружением у индивида могут возникнуть неуверенность и шок. В действительности здоровый самоактуализирующийся организм допускает привлечь для себя такой шок в новых ситуациях, чтобы полнее использовать свои способности. Для Гольдштейна (а также и для Маслоу) ясно, что самоактуализация не освобождает индивида от всех проблем и трудностей; наоборот, активизация данного процесса может быть причиной боли и страданий. Гольдштейн писал, что способности организма определяются его потребностями. Например, наличие органов пищеварения делает процесс еды необходимым; мышцам требуется движение. Птице нужно летать так же, как художнику нужно творить, несмотря на то что для творчества может потребоваться мучительная борьба и много усилий.

---

Способности требуют, чтобы их использовали, и прекращают свои требования только тогда, когда их используют достаточно (Maslow, 1968, p. 152).

---

## **Основные понятия**

Самой важной частью теории Маслоу является модель иерархии потребностей, включающая полный набор мотиваций человека. Самая главная концепция Маслоу — это самоактуализация, высший уровень потребностей человека. Маслоу изучал также вершинные переживания, особенные моменты в жизни каждого индивида. Он различал два основных типа психологии — дефицитарную психологию и бытийную психологию — и был пионером разработки последней. Маслоу очень интересовало социальное применение его теории, особенно в утопическом обществе, для которого он придумал название эупсихея, а также

для сотрудничества внутри человеческого общества, а этот процесс он называл *синергией*.

## ИЕРАРХИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Фактически большая часть того, что мы знаем о мотивациях человека, получена из анализа поведения пациентов, с которыми работал Маслоу. При создании своей теории **иерархии потребностей** (hierarchy of needs) Маслоу совершил интеллектуальный *tour de force*. Ему удалось объединить в единой модели подходы основных школ психологии — бихевиоризма, психоанализа и его ответвлений, а также гуманистической и трансперсональной психологии. Он показал, что ни один из подходов нельзя считать лучше или ценнее других. У каждого есть свое место и каждый по-своему полезен.



**Иерархия потребностей по Маслоу**

Маслоу называл невроз и психологическую разлаженность дефицитарными болезнями; он считал, что такие заболевания вызываются тем, что не удовлетво-

рены некоторые основные потребности, точно так же, как отсутствие некоторых витаминов может вызвать болезнь. Лучшим примером основных потребностей являются физиологические потребности, такие как голод, жажда и сон. Неудовлетворенные потребности раньше или позже приводят к болезни, а единственным лечением может быть полное удовлетворение этих потребностей.

Основные потребности свойственны каждому индивиду. Объем и способ удовлетворения потребностей неодинаковы в разных обществах, но основные потребности (такие, как голод) нельзя игнорировать никогда.

**Физиологические потребности** включают в себя потребность в пище, питье, кислороде, сне и сексе. Большинство людей, принадлежащих нашей культуре, могут без труда удовлетворить эти потребности. Однако если биологические потребности не удовлетворяются соответствующим образом, то индивид почти полностью посвящает себя поискам возможностей для их удовлетворения. Маслоу утверждает, что человек, в буквальном смысле умирающий от жажды, не интересуется, удовлетворены ли другие потребности. Но как только данная конкретная непреодолимая потребность удовлетворена, она становится менее важной, позволяя другим потребностям всплыть на поверхность.

Некоторые **психологические потребности** тоже следует удовлетворять, чтобы сохранить здоровье. К основным психологическим потребностям Маслоу относит: потребность в безопасности, защите, потребность в стабильности; потребность в любви и чувстве принадлежности, а также потребность в самоуважении и оценке. Дополнительно каждый индивид имеет потребности в росте: потребность развивать свои потенциальные возможности и способности, а также потребность в самоактуализации.

Жизнь на более высоком уровне потребностей означает большую биологическую эффективность, большую продолжительность жизни, меньше болезней, лучший сон, аппетит и т. д. (Maslow, 1948).

К **потребностям в безопасности** Маслоу относит потребность индивида жить в относительно стабильной, безопасной и предсказуемой обстановке. У нас есть основная потребность в организации, порядке и определенных запретах. Люди нуждаются в освобождении от страха, тревоги и хаоса. Как и в случае с биологическими потребностями, большинство людей принимают как должное плавно развивающееся, стабильное, защищающее общество. В современном западном обществе потребность в безопасности проявляется только при критических обстоятельствах: стихийных бедствиях, эпидемиях и восстаниях.

У всех людей есть **потребность в принадлежности и любви**. Мы стремимся установить тесные отношения с другими и чувствовать себя частью каких-то групп, таких как семья и круг своих сверстников. Эти потребности, как писал Маслоу, все чаще остаются неудовлетворенными в нашем изменчивом индивидуалистическом обществе. Эти неудовлетворенные потребности, как правило, лежат в основе психологических расстройств.

Маслоу (1987) описал два типа **потребности в уважении**. Первый — это желание чувствовать компетентность и личные достижения. Второй — потребность уважения другими, что включает общественное положение, славу, оценку и признание. Если эти потребности не удовлетворены, то человек начинает чувствовать себя приниженным, слабым или беспомощным. Как считал Маслоу, потребности в уважении были отмечены в работах Адлера, и ими несколько пренебрегал Фрейд. Нормальное самоуважение складывается из личных стремлений, которые приводят к достижениям, а также из заслуженного уважения другими.

Даже если все эти потребности удовлетворены, утверждает Маслоу, человек все еще чувствует разочарованность и некоторую незавершенность до тех пор, пока он не испытает самоактуализации — использование своих способностей и талантов. Формы, в которых проявляется эта потребность, весьма различны в зависимости от того, что представляет собой человек. У каждого из нас свои мотивации и способности. Для одного очень важно стать хорошим родителем, другие стремятся добиться успехов в спорте, стать художником или изобретателем.

По Маслоу, самые основные потребности должны быть реализованы прежде, чем будут удовлетворены менее значимые.

К примеру, и физиологические потребности, и потребность в любви важны для человека; однако когда человек голодает, потребность в любви (или любая другая более высокая потребность) не становится главным фактором поведения. И наоборот, считает Маслоу, даже тогда, когда мы разочаровываемся в любви, нам по-прежнему нужна пища (в любовных романах утверждается обратное).

*Совершенно верно, что человек живет хлебом единым — когда нет хлеба. Но что случается с желаниями человека, когда хлеба вдоволь и когда его желудок постоянно полон? Моментально появляются другие (и более высокие) потребности, и именно эти потребности, а не физиологический голод, управляют организмом. А когда и эти потребности удовлетворяются, снова появляются новые (еще более высокие) потребности, и т. д. (Maslow, 1987, p.17)*

---

Высшая природа человека опирается на его низшую природу, нуждаясь в ней, как в основании, и рушится без этого основания. Таким образом, большая часть человечества не может проявить свою высшую природу без удовлетворения базовой низшей природы (Maslow, 1968, p. 173).

---

## САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ

Маслоу в общих чертах определял понятие **самоактуализации** (self-actualization) как «полное применение талантов, способностей, потенциалов и т. д.» (1970, р. 150).

Самоактуализация — не застывшее состояние. Это действующий процесс, при котором способности индивида применяются полностью, творчески и радостно. «Я думаю о самоактуализируемом человеке не как об обычном человеке, которому что-то добавилось, а скорее как об обычном человеке, у которого ничего нельзя отнять. Средний человек — это человеческое существо в расцвете сил с размытыми и зажатými силами и способностями» (Maslow in: Lowry, 1973b, р. 91).

Обычно самоактуализирующиеся люди смотрят на жизнь более свободно. Они не слишком эмоциональны и более объективны, они не позволяют надеждам, страхам, а также попыткам защитить свое «я» разрушить те представления, которые они вынесли из своих наблюдений. Маслоу обнаружил, что все они без исключения полностью отдают себя своей работе или делу. Для личностного роста важны два требования: посвящение себя чему-то более высокому, чем собственное «я», и успешное выполнение поставленной задачи. Креативность, непосредственность, смелость и упорная работа — это основные характерные черты самоактуализирующихся людей.

Маслоу сознательно изучал только таких людей, которые не были подвержены неврозам и у кого не было эмоциональных нарушений. Он пришел к выводу, что психически здоровые люди независимы, могут принимать себя такими, какие они есть, у них нет внутренних конфликтов и они способны наслаждаться как игрой, так и работой. Хотя только один из наблюдаемых Маслоу субъектов принадлежал к орто-

доксальной церкви, остальные фактически верили в духовные начала жизни. Маслоу обнаружил, что самоактуализирующиеся субъекты находили удовольствие в жизни, несмотря на боль, печаль и разочарования. Они проявляли больше заинтересованности, у них было меньше страха, тревоги или ощущения бесцельности существования. Тогда как остальные люди лишь в редкие моменты жизни испытывали радость, ощущение триумфа или переживали вершинный опыт, самоактуализирующиеся люди, казалось, наслаждались жизнью в целом.

*Не существует совершенных людей! Можно найти хороших людей, очень хороших, даже замечательных. На свете действительно есть творцы, провидцы, мудрецы, святые, люди, расшатывающие старые устои, и люди,двигающие человечество вперед. Несомненно, это подает нам надежду на будущее человеческого рода, несмотря на то что такие люди встречаются крайне редко и их можно сосчитать по пальцам. И в то же время те же самые люди могут временами быть скучными, раздражающими, обидчивыми, эгоистичными, злыми и подавленными. Чтобы не оказаться разочарованными в человеческой природе, мы должны прежде всего отбросить свои иллюзии по поводу человеческой природы (Maslow, 1970, p. 176).*

Одно из основных утверждений Маслоу заключалось в том, что мы всегда желаем чего-то и редко достигаем состояния полного удовлетворения, состояния без каких-то целей или желаний. Иерархия потребностей Маслоу является попыткой предсказать, какие типы желаний появятся сразу после того, как только старые в значительной степени удовлетворены и уже не являются доминантой поведения. Существует много индивидуальных исключений, особенно в таком обществе, как наше, когда многие основные потребности частично удовлетворены и, оставаясь потребностями, они не делают подавляющими. Маслоу разработал

свою иерархию как часть общей теории мотивации, а не как точную систему предсказания индивидуального поведения.

## Метамотивация

Понятие метамотивации (metamotivation) относится к поведению, на которое влияет рост потребностей и ценностей. По Маслоу, такой вид мотивации чаще всего встречается у самоактуализирующихся людей, которые уже удовлетворили свои низшие потребности. Метамотивация часто принимает форму служения идеалам или целям, чему-то такому, что «вне тебя». Метapotребности связаны с основными потребностями: их неудовлетворение вызывает метапатологии — отсутствие ценности, значимости, завершенности в жизни. Маслоу утверждает, что чувство индивидуальности, успешная карьера и приверженность ценностной системе так же важны для психического благополучия индивида, как и безопасность, любовь, самоуважение и т. д.

---

Рост в иерархии возможен лишь потому, что «более высокие» вкусы лучше «низших», и потому, что удовлетворение «низких» потребностей надоедает (Maslow, 1971, р. 147).

---

## Жалобы и метажаалобы

В системе Маслоу отмечены разные уровни жалоб, относящихся к неудовлетворенным потребностям. Например, на фабрике жалобы нижнего уровня могут быть реакцией на опасные условия работы, давление администрации и юридический надзор или его отсутствие. Эти жалобы связаны с неудовлетворенными потребностями физической безопасности и защиты. Жалобы высшего уровня могут относиться к недостаточному признанию достижений, утрате престижа

или отсутствию сплоченности в коллективе — то есть угрозе потребностям принадлежности и уважения.

Метажалобы (metagrumbles) свидетельствуют о фрустрации метапотребностей, таких как совершенство, справедливость, красота и истина. Этот уровень недовольства является хорошим показателем того, что все остальное в порядке. Когда люди жалуются, к примеру, на неэстетический вид окружающей обстановки, то, вероятно, это означает, что их более основные потребности удовлетворены относительно хорошо.

Маслоу считает, что не следует ожидать, что жалоб не будет, нам лишь надо надеяться на то, что они будут отражать более высокие уровни притязаний. Когда жалобщики недовольны несовершенством общества, отсутствием справедливости и т. д. — это положительный знак. Это значит, что, несмотря на высокую степень удовлетворения основных потребностей, люди все же стремятся к дальнейшим улучшениям и росту. Фактически, Маслоу наводит на мысль о том, что хорошим показателем просвещенности общества является наличие недовольных среди его членов.

---

Иметь комитеты... гневное появление в них и жалобы на то, что за розами в парках недостаточно ухаживают... само по себе это замечательно, потому что показывает высокий уровень жизни жалобщиков (Maslow, 1965, p. 240).

---

## Исследование самоактуализации

Сначала исследования Маслоу о самоактуализации были вызваны желанием глубже понять двух своих учителей, которые оказали на него особое влияние, — Рут Бенедикт и Макса Вертгеймера. Хотя Бенедикт и Вертгеймер были разными личностями и занимались различными областями исследования, Маслоу понимал, что они одинаково полно выражают себя в про-

фессиональной и частной жизни, что он редко встречал у других людей. В своих учителях Маслоу видел не только двух выдающихся ученых, но и совершенных, творческих личностей. Маслоу начал осуществлять частный исследовательский проект, чтобы понять, что сделало их такими особенными, и он стал вести дневник, куда заносил данные об их личной жизни, отношениях, оценках и т. д. Сравнение Бенедикт и Вертхаймера стало первой ступенью в исследовании самоактуализации — исследовании, которым Маслоу занимался всю жизнь.

---

Самоактуализирующиеся люди все без исключения увлечены делом, которое находится за пределами их самих, что-то, что выходит за пределы собственного «я» (Maslow, 1971, p. 43).

---

Маслоу считал, что собирать сведения о человеческой природе было бы более правильным на примере лучших образцов, какие он мог найти, чем изучать и собирать проблемы и ошибки средних или невротических индивидов.

*Несомненно, пришелец, спустившийся с Марса в колонию калек, карликов, горбунов и т. д., не смог бы определить, какими они должны были быть от природы. Поэтому давайте изучать не калек, а искать ближайший доступ, который мы можем получить, ко всем здоровым людям. В них мы найдем качественные различия, различные системы мотивации, эмоций, оценок, мышления и восприятия. В определенном смысле только святые по-настоящему представляют собой человечество (Maslow in: Lowry, 1973a, p. 90).*

Изучая самых лучших и самых здоровых мужчин и женщин, исследователи могут установить пределы человеческого потенциала. Чтобы определить, например, как быстро может бегать человек, следует поработать с лучшими спортсменами-легкоатлетами.

Нет смысла тестировать средние образцы из обычных людей. Также, утверждал Маслоу, при исследовании психического здоровья и зрелости следует привлекать к исследованию наиболее зрелых, творческих и наиболее цельных людей.

При подборе субъектов для исследования «хороших человеческих существ» Маслоу отобрал из 3000 студентов последнего курса всего одного человека, который точно соответствовал его требованиям. Было установлено два критерия для включения людей в начальную группу для исследования. Во-первых, субъекты не должны были иметь неврозов и других серьезных личных проблем. Во-вторых, все, кого собирались изучать, обязаны были наилучшим образом применять свои таланты и способности.

В конечном итоге для исследования Маслоу пришлось сосредоточиться на знакомых лично ему людях, а также на общественных деятелях. Эта группа состояла из 18 человек: 9 современников и 9 исторических лиц, включая Авраама Линкольна (Abraham Lincoln), Томаса Джефферсона (Thomas Jefferson), Альберта Эйнштейна (Albert Einstein), Элеонору Рузвельт (Eleanor Roosevelt), Джейн Адамс (Jane Addams), Уильяма Джеймса (William James), Альберта Швейцера (Albert Schweitzer), Олдоса Хаксли (Aldous Huxley) и Баруха Спинозу (Baruch Spinoza). Примечательно, что в список Маслоу попали величайшие мыслители и социальные реформаторы и не попал никто из духовных наставников или мистиков; интерес к трансперсональной психологии возник у него позднее. Очевидно, что пристрастие Маслоу к активным, успешным интеллектуальным личностям (он относил их к «лучшим людям») повлияло на его работу о самоактуализации. Какой-нибудь другой психолог, которого интересовали бы сосредоточенность индивида на своем внутреннем мире, артистические и духовные качества людей, вероятно, сформулировал бы совсем другую теорию.

Маслоу перечисляет следующие характерные черты для самоактуализирующихся (1970, р. 153–172):

1. Более эффективное восприятие реальности и более удобные отношения с реальностью.
2. Принятие (себя, других, природы).
3. Непосредственность; простота; естественность.
4. Сосредоточенность на проблеме [в противоположность эго-центрированности].
5. Способность обособиться; потребность в уединении.
6. Автономия; независимость от культурных штампов и окружения.
7. Сохраняющаяся свежесть восприятия.
8. Мистический и вершинный опыт.
9. *Gemeinschaftsgefühl* [чувство общности с другими].
10. Более глубокие и проникновенные взаимоотношения.
11. Демократичность.
12. Способность распознавать цели и средства, хорошее и плохое.
13. Философский, незлобный, доброжелательный юмор.
14. Креативность.
15. Сопротивление окультуриванию; вне любой определенной культуры.

---

Очень скоро я пришел к выводу, что великий талант не только в большей или меньшей степени не связан с добротой или здоровьем, но также что мы мало знаем о нем (Maslow, 1968, р. 135).

---

Маслоу утверждал, что самоактуализирующиеся люди, которых он изучал, не были совершенны и даже не были свободны от больших недостатков. Слишком сильное увлечение карьерой или приверженность своим личностным ценностям могли сделать таких людей безжалостными в достижении своих целей; их деятельность могла затронуть чувства или потребности

других. К этому можно добавить, что самоактуализирующиеся люди могут довести свою независимость до крайности. Но им тоже свойственны многие проблемы средних людей: чувство вины, тревога, печаль, конфликтность и т. д.

## Теория самоактуализации

В своей последней книге «Новые измерения человеческой природы» (*The Farther Reaches of Human Nature*, 1970) Маслоу описывает восемь способов, по которым индивиды самоактуализируются, или восемь типов поведения, ведущих к самоактуализации. Это не очень четкое, не строго логичное рассуждение, но оно представляет кульминацию взглядов Маслоу на самоактуализацию.

1. *Концентрация.* «Прежде всего при самоактуализации жизнь должна быть полной, яркой, беззаветной при полной концентрации и абсолютном усвоении» (Maslow, 1971, p. 45). Обычно мы не очень осознаем, что происходит в нас и вокруг нас. (Например, большинство свидетелей совершенно по-разному описывают одни и те же события.) Однако и у нас бывают такие возвышенные моменты осознания чувства слияния со всем миром, моменты, которые Маслоу назвал бы самоактуализирующимися.
2. *Выбор роста.* Если мы себе представляем жизнь как цепь, состоящую из выборов, тогда самоактуализация — это процесс, при котором принимается решение о выборе для дальнейшего роста. Часто нам приходится выбирать между продвижением и безопасностью, между движением вперед и движением назад. В каждом выборе есть и положительные, и отрицательные стороны. Выбрав безопасность, мы остаемся с тем, что знали и к чему привыкли, но рискуем свести на нет результаты

работы и утратить новизну. Выбор роста означает, что вам открывается новый и привлекательный опыт, но есть риск встретиться с чем-то новым и возможным провалом.

---

Человек не может сделать разумный выбор жизни до тех пор, пока не станет прислушиваться к себе, к своему «я» в каждое мгновение жизни (Maslow, 1971, p. 47).

---

3. *Самопознание*. При самоактуализации мы больше узнаем о своей внутренней природе и действуем в соответствии с этим. Это означает, что мы решаем для себя, какие нам нравятся фильмы, книги или идеи, независимо от мнения других.
4. *Честность*. Честность и ответственность за свои действия являются важными элементами в самоактуализации. Вместо того чтобы делать вид и давать ответы, рассчитанные на то, чтобы доставить кому-то удовольствие или самому произвести хорошее впечатление, нам следовало бы поискать ответы в себе. Каждый раз, когда мы так поступаем, мы прикасаемся к своему внутреннему «я».
5. *Суждение*. Первые четыре пункта помогают нам развить способность делать «лучший выбор в жизни». Мы учимся доверять собственному суждению и нашим инстинктам и действовать соответственно. Маслоу уверен, что следование нашим инстинктам ведет к более точным решениям о том, что наиболее правильно для каждого из нас, — лучшие произведения живописи, лучшее в музыке, лучшая пища, а также что лучше в крупных жизненных решениях, таких как женитьба и карьера.
6. *Саморазвитие*. Самоактуализация является также непрекращающимся процессом развития потенциальных возможностей человека. Это значит, что человеку следует использовать свои способности и интеллект и «хорошо делать то избранное дело,

которое хочется делать» (Maslow, 1971, p. 48). Большой талант или развитый интеллект — это не то же самое, что самоактуализация; многим одаренным людям не удалось полностью использовать свои способности, тогда как другие, возможно со средним талантом, добиваются очень многого.

Самоактуализация — это не та вещь, которая или есть у человека, или нет. Это нескончаемый процесс, который делает ваш потенциал реальным. Это относится к образу жизни и работе и связано скорее с целым миром, чем с завершением какого-то одного дела.

---

[Самоактуализация] — это не отсутствие проблем, а движение от переходных или нереальных проблем к реальным проблемам (Maslow, 1968, p. 115).

---

7. *Вершинные переживания.* «Вершинные переживания — это очень краткие моменты в самоактуализации» (Maslow, 1971, p. 48). Мы более цельны, собраны, больше знаем о себе и о мире во время этих вершинных моментов. В таких случаях мы думаем, действуем и чувствуем более ясно и точно. Мы сильнее любим и ближе принимаем других, у нас слабее внутренние конфликты и тревога и нам легче направить нашу энергию на творчество. Некоторые люди чаще испытывают вершинные переживания, чем другие. Маслоу называет таких людей самоактуализирующимися (см. разделы «Вершинные переживания» и «Трансценденция и самоактуализация»).

8. *Отсутствие защиты для собственного «я».* Дальнейшим шагом в самоактуализации будет необходимость распознать защиты нашего «я» и бороться с ними в соответствующий момент. Для этого нам надо лучше знать пути, по которым происходит искажение представления о самих себе и образах внешнего мира, — путем подавления, проецирования и других средств такой защиты.

## ▼ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

### • Самоактуализация

Подумайте о четырех или о пяти самоактуализирующихся людях, которых вы знаете или о которых слышали. Что у них общего? Каковы их самые важные качества? Отличаются они от ваших собственных героев и героинь или они такие же люди? Каким образом эти люди подтверждают теории Маслоу? Чем каждый из них отличается от людей, изображенных Маслоу в его описании самоактуализирующейся личности?

## ВЕРШИННЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

**Вершинные переживания (peak experiences)** — это особенно радостные и волнующие моменты в жизни каждого человека. Маслоу отмечает, что вершинные переживания часто вызываются сильной любовью, воздействием шедевров искусства и музыки или потрясающей красотой природы. «Все вершинные переживания можно рассматривать как полное завершение какого-либо акта... или закрытие — как это называется в гештальт-психологии, в парадигме теории Райха — состояние полного оргазма, это состояние еще можно назвать полной разгрузкой, катарсисом, кульминацией, свершением, опустошением или завершением» (Maslow, 1968, p. 111).

---

Термин «вершинные переживания» — это обобщение лучших моментов человеческого существования, счастливейших моментов жизни, экстаза, величайшей радости, блаженства (Maslow, 1971, p. 105).

---

**Фактически каждый из нас испытывал вершинные переживания, хотя мы часто принимаем их как само**

собой разумеющееся. Примером вершинных переживаний может служить реакция при виде пылающего заката или при звуках чарующей музыки. По Маслоу, возникновению вершинных переживаний способствуют глубоко волнующие события: «Это выглядит так, будто любое проявление истинно прекрасного и совершенного опыта приводит к вершинным переживаниям» (1971, р. 175). Трагические события тоже могут вызвать вершинные переживания. Выход из депрессии или выздоровление после тяжелой болезни, смертельная опасность — все это может вызвать вершинные моменты любви и радости. В длительные периоды жизнь большинства людей заполнена относительным безразличием, отсутствием интереса или просто скукой. В противоположность этому вершинные переживания, если понимать их в широком смысле, — это моменты, когда мы наиболее увлечены, взволнованы и захвачены жизнью.

Наиболее сильные вершинные переживания случаются относительно редко. Для Маслоу наивысшим пиком являются «чувство безграничности горизонта, открывающегося взору, ощущение себя более сильным и одновременно более беспомощным, чем вы когда-либо чувствовали себя, чувство исступленного восторга, удивления и благоговейного трепета, потеря ощущения времени и места» (1970, р. 164). В поэзии — это описание моментов экстаза; в религии — это глубокие мистические переживания.

## **Переживание «плато»**

Вершинные переживания — это «высоко», то, что может продолжаться несколько минут или несколько часов и очень редко дольше. Маслоу также рассматривает более устойчивое и продолжительное переживание, которое он относит к переживаниям «плато» (plateau experience). Эти переживания представляют

собой новый и более основательный путь для изучения и познания мира. При этом существенно изменяется отношение, меняется воздействие, которое формирует точку зрения и создает новую оценку и более глубокое понимание мира. Маслоу пережил это состояние в конце жизни после первого сердечного приступа. Более глубокое восприятие жизни и неизбежности смерти заставило Маслоу увидеть мир совершенно по-новому. (Более подробно, с цитированием самого Маслоу, см. раздел «Теория из первоисточника» в этой главе.)

## Трансценденция и самоактуализация

Маслоу обнаружил, что некоторые самоактуализирующиеся люди имеют много вершинных переживаний, другие переживают их редко или вовсе не переживают. Маслоу пытался провести различие между здоровыми, продуктивно деятельными людьми с редкими или вовсе отсутствующими случаями трансценденции и теми, для кого трансценденция имеет важное или даже центральное значение. Первая группа прагматична в ориентации. «Такие люди живут в мире, стремясь наиболее полно выразить себя в нем. Они осваивают мир и руководят им, используют его для вполне хороших целей, как это делают (нормальные) политики и практики» (1971, р. 281).

Трансцендентные самоактуализирующиеся люди значительно чаще осознают святость всего, дают трансцендентную оценку миру на уровне повседневной деятельности. Пик религиозных переживаний очень часто расценивается ими как самая важная сторона их жизни. Эти люди думают более праведно, чем «просто здоровые» самоактуализирующиеся индивиды; они могут лучше соотнести категории прошедшего, настоящего и будущего, добра и зла и могут легче справиться с явными сложностями и противоречиями жизни. Они

скорее проявят себя новаторами и оригинальными мыслителями, чем систематизаторами чужих идей. По мере того как увеличивается их знание, растет смирение, и они могут начать относиться к Вселенной с благоговением.

Трансценденты обычно считают себя просто носителями талантов и способностей, поэтому их эго меньше вовлекается в работу. Такой человек может честно заявить: «Я лучше всего подхожу на эту должность, а потому должен получить ее» или, наоборот, признать: «Вы лучше подходите для этой должности, и вы должны занять ее вместо меня».

Не каждый человек, который испытывает мистические переживания, является трансцендентным самоактуализатором. Многие люди, которые знакомы с подобными переживаниями, еще не достигли такого психологического здоровья и плодотворности работы, которые Маслоу считал основными чертами самоактуализации. Маслоу нашел много трансцендентов как среди бизнесменов, менеджеров, учителей и политиков, так и среди поэтов, музыкантов, министров и т. п., у кого предполагается наличие трансценденции.

## ДЕФИЦИТАРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И БЫТИЙНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Маслоу разделял психологию на два основных вида. Большую часть психологии своего времени Маслоу называл *дефицитарной*; она занимается поведением человека в сфере удовлетворения основных потребностей. *Бытийная психология*, наоборот, изучает поведение человека и его переживания на стадии высочайшей осознанности и стремления удовлетворить нужды самоактуализации. С этим видом психологии связаны вершинные переживания. Бытийная психология больше всего подходит для изучения самоактуализирующихся людей.

## Дефицитарная мотивация и бытийная мотивация

Маслоу отмечал, что большинство психологов обращаются только к *дефицитарной мотивации*, они сосредоточивают внимание на изучении поведения, целью которого является удовлетворение потребности, которую не удалось до этого удовлетворить. Примером дефицитарной мотивации могут служить голод, боль и страх.



### ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

#### • Ваши собственные вершинные переживания

Попытайтесь отчетливо вспомнить одно из вершинных переживаний в вашей жизни — радостный, счастливый, блаженный момент, который выделяется в вашей памяти. Выберите момент, чтобы оживить это переживание. А теперь обдумайте следующие вопросы:

1. Чем было вызвано это переживание? Было ли что-нибудь необычное в обстановке, которая его вызвала?
2. Что вы чувствовали в тот момент? Отличалось ли это чувство от ваших обычных переживаний — эмоционально, физически или интеллектуально?
3. Вам не показалось, что вы не такой, как обычно? Не показался ли вам другим мир вокруг вас?
4. Как долго длилось это переживание? Что вы чувствовали после?
5. Имело ли это переживание какое-либо длительное воздействие на вас (на ваш кругозор или на взаимоотношения с другими)?
6. Как ваше собственное переживание соотносится с теориями Маслоу о вершинных переживаниях и человеческой природе?

Чтобы получить более четкое представление о вершинных переживаниях, сравните ваши переживания с переживаниями других. Обратите внимание и на разницу, и на схожесть этих переживаний. Является ли разница в переживаниях результатом того, что ситуации были разные, личности были не похожи или же их вызывали совершенно другие причины? Как схожесть переживаний соотносится с идеями Маслоу или с человеческим потенциалом в общем понимании?

Однако внимательное изучение поведения человека и животных выявило другой вид мотивации. Когда организм не испытывает голода, не чувствует боли и не боится, возникают бытийные мотивации, такие как любопытство и игривость. Активность, которая возникает в подобных случаях, может закончиться сама по себе, а не служить средством для реализации определенных потребностей. **Бытийная мотивация** прежде всего связана с получением удовольствия и удовлетворения в настоящее время или с поиском положительной цели (возрастающая мотивация или метамотивация). С другой стороны, из-за чувства неудовлетворенности **дефицитарная мотивация** порождает потребность, нацеленную на то, чтобы изменить настоящее положение дел.

## Дефицитарное познание и бытийное познание

При дефицитарном познании (*deficiency cognition*) предмет рассматривается только как средство удовлетворения какой-то потребности, как конечное средство. Такой тип познания встречается при очень сильных потребностях. По мнению Маслоу (1970), сильные потребности стремятся направить мышление и вос-

приятие по определенному руслу, поэтому индивид осознает из окружения только то, что относится к удовлетворению его потребностей. Голодный стремится увидеть только хлеб, скряга — только деньги.

**Бытийное познание (being cognition)** — это более точное и эффективное восприятие (осознание) окружающего. Индивиды, чьи основные потребности удовлетворены, вряд ли будут что-то менять в своих представлениях из-за других потребностей или желаний. Бытийное познание не подвержено ни обсуждению, ни сравнению, ни оценке. Основной оценкой является одобрение того, что есть. Стимулы-побудители полностью учитываются, и восприятие кажется богаче, полнее и более законченным.

В состоянии бытийного познания индивид как бы несколько отстранен от того, что он воспринимает. Внешние предметы оцениваются скорее как таковые, а не по их отношению к личной заинтересованности. На самом деле индивид стремится сохранить положение созерцателя или же одобрительно относиться к тому, что воспринимает, активное вмешательство в происходящее представляется ему неуместным. Одним из преимуществ дефицитарного познания является тот факт, что индивид может чувствовать, что он вынужден предпринять действия, чтобы изменить существующие условия.

---

На срезе раковой ткани под микроскопом можно рассмотреть (если при этом забыть, что это рак) прекрасную, захватывающую и внушающую благоговение структуру (Maslow, 1968, p. 76).

---

## **Дефицитарные ценности и бытийные ценности**

Маслоу не рассматривал подробно дефицитарные ценности, хотя **бытийные ценности (being values)** он

описал детально. Бытийные ценности свойственны каждому индивиду. «Высшие ценности [существуют] в самой человеческой природе, именно там их можно найти. Это находится в резком противоречии со старым и более привычным представлением о том, что высшие ценности могут исходить только от сверхъестественного божества или их можно получить из какого-то другого источника за пределами человеческой природы» (1968, р. 170).

К бытийным ценностям Маслоу относит: истину, доброту, красоту, целостность, дихотомическую трансцендентность, живость, уникальность, совершенство, неизбежность, завершенность, справедливость, простоту, яркость, легкость, игривость и самодостаточность.

## **Дефицитарная любовь и бытийная любовь**

**Дефицитарная любовь (deficiency love)** — это любовь, обращенная к другим, потому что они обуславливают удовлетворение нашей потребности. Чем больше удовлетворяются потребности индивида, тем более усиливается этот тип любви. Такая любовь возникает из-за потребности в самоуважении или сексе, из страха одиночества и т. д.

**Бытийная любовь (being love)** — это любовь к сущности другого человека, его жизни. Этой любви не свойственно стремление к полному обладанию предметом любви, и она скорее связана с тем хорошим, что есть в другом человеке, чем с собственным удовлетворением. Часто при описании бытийной любви Маслоу приводит пример принятого в даосизме невмешательства или принципа «пусть все будет так, как оно есть», одобрения того, что есть, без желания что-то изменять или улучшать. При бытийной любви любовь к природе, например, может

выразиться в том, что индивид любит красота цветов, наблюдает за их ростом, а затем не срезает, а оставляет их расти в саду. Кто-то под воздействием дефицитарной любви скорее соберет цветы и сделает из них букет. К бытийной любви также относится безответная самоотверженная любовь к своему ребенку, которая включает в себя любовь и признание и при которой маленькие недостатки ребенка тоже любят и прощают.

Маслоу убежден, что бытийная любовь богаче, она дает больше удовлетворения и длится дольше, чем дефицитарная любовь. Эта любовь остается всегда новой, тогда как дефицитарная любовь со временем теряет новизну. Бытийная любовь вызывает вершинные переживания, и ее описывают теми же возвышенными словами, какими пользуются при описании глубоких религиозных переживаний.

## ЭУПСИХЕЯ

Термин «эупсихея» (*eupsychia*) был введен Маслоу для определения идеальных, гуманистически ориентированных обществ и общин. Маслоу считал этот термин удачнее термина «утопия». Маслоу чувствовал, что термин «утопия» уже устарел и наводит на мысль о непрактичном и необоснованном идеализме. Маслоу верил, что развитие идеального общества психологически здоровыми и самоактуализирующимися индивидами вполне возможно. Все члены такого сообщества должны будут искать возможности для персонального роста, полностью отдаваться своей работе и личной жизни.

Между Хорошим Обществом и Хорошим Человеком существует обратная связь. Они нуждаются друг в друге (Maslow, 1971, p. 19).

Но даже идеальное общество не всегда порождает самоактуализирующихся людей.



## ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

### • Упражнение по теме «бытийная любовь»

По Маслоу, бытийная любовь самоотверженна, она ничего не просит взамен. Наградой в такой любви является признание самой сути и красоты предмета любви. В нашей повседневной жизни бытийная и дефицитарная любовь не существуют одна без другой. Мы обычно надеемся получить и получаем что-то в ответ на нашу любовь.

Это упражнение взято из старой христианской практики, где оно использовалось для развития чувства чистой любви. Сядьте в темной комнате перед горящей свечой. Расслабьтесь и постепенно постарайтесь почувствовать контакт со своим телом и окружающей обстановкой. Пусть ваш разум и ваше тело замедлят свою работу, станут тихими и спокойными.

Пристально наблюдайте за пламенем свечи. Направляйте вашу любовь на пламя. Ваше чувство любви к пламени не связано ни с одной мыслью о ценности пламени как такового. Это любовь ради любви. (На первый взгляд может показаться странным любить неодушевленный предмет, просто пламя, но смысл в этом — испытать чувство любви в условиях, когда помимо самого чувства любви ничего не получаешь в ответ, никакой награды.) Направьте ваше чувство любви на комнату и на все, что в ней находится.

Каковы эти чувства по сравнению с другими, которые вам пришлось испытать, — любовь к семье, к друзьям, к любовникам?

В бизнесе Маслоу предпочитал управление в духе эупсихейства, или просвещенное, а не авторитарное. Авторитарные руководители допускают, что рабочие и руководство имеют разные, несовместимые цели:

рабочие хотят зарабатывать как можно больше при минимальном усилии, следовательно, за ними следует пристально следить.

---

Педагог или культура еще не создают человеческое существо. Они не могут привить ему чувство любви, не сделают его любопытным, не заставят его философствовать, создавать символы или проявлять креативность. Скорее они разрешают, благоприятствуют, поощряют или помогают тому, что находится в зародыше, стать реальным и действенным (Maslow, 1968, p. 161).

---

Просвещенные руководители допускают, что их работники хотят стать креативными и вырабатывать больше и что их надо поддерживать и поощрять, а не ограничивать и контролировать. Культурный подход лучше действует на устойчивых, психологически здоровых работников. Некоторые враждебные, подозрительные люди могут эффективнее работать при авторитарной системе, но для большей свободы им придется прибегать к нечестным методам. Маслоу считал, что из-за того что управление по принципу эупсихеи возможно только с людьми, которые могут получать удовольствие и одновременно чувствовать ответственность и самоконтроль, сообщества типа эупсихеи должны состоять из самоактуализирующихся людей.

## СИНЕРГИЯ

Впервые термин «синергия» (*synergy*) применила Рут Бенедикт (Ruth Benedict), учеником которой был Маслоу. Термин определял степень межперсонального сотрудничества и гармонии внутри общества. Слово «синергия» означает *сотрудничество* (это греческое слово значит «работать вместе»). Термин «синергия» применяется также для обозначения такого совместного действия, производимого отдельными элемента-

ми, когда получаемый при этом результат превышает результат, который может дать отдельная работа этих элементов.

Как антрополог, Бенедикт понимала, как опасно сравнивать общества и оценивать другие цивилизации, насколько точно они соответствуют нашим собственным культурным стандартам. Однако, изучая другие цивилизации, Бенедикт обнаружила, что в некоторых обществах люди чувствуют себя счастливее и здоровее, чем в других. В некоторых группах верования и обычаи подходят для членов этой группы и удовлетворяют их, тогда как традиции других групп способствуют появлению подозрительности, страха и тревоги.

В условиях низкой социальной синергии успех одного члена группы ведет к потерям и неудачам другого. К примеру, если каждый охотник делит ежедневную добычу только между ближайшими родственниками, то охота становится конкурентной. Охотники, которые повышают свое мастерство или находят новые места для охоты, могут скрывать свои успехи от других. Как только возрастает добыча одного охотника, то сразу становится меньше добыча у других охотников и меньше пищи получают их семьи.

При высоком уровне социальной синергии кооперация (сотрудничество) используется максимально. Примером может служить охотничье общество, подобное тому, что было описано выше, но с одной очень важной разницей — добыча делится на всех. При таких условиях каждый охотник выигрывает от успеха других. При высоком уровне социальной синергии система культурного доверия усиливает сотрудничество и положительные взаимоотношения индивидов и помогает свести к минимуму конфликты и разногласия.

Маслоу также рассматривает синергию и у отдельного человека. Идентификация себя с другими способствует проявлению высокой индивидуальной синергии. Если успех другого приносит индивиду глу-

боекое удовлетворение, то в ответ ему легко и щедро предлагается помощь. В некоторой степени в таких случаях соединяются и эгоистические, и альтруистические мотивы. В помощи другому индивид ищет личное удовлетворение.

Можно также отнести к понятию синергии соединение мысли и действия у индивида. Когда индивид принуждает самого себя начать действовать, это указывает на какой-то конфликт мотивов. Если взять идеальный вариант, то индивиды делают то, что им следует делать, потому что они хотят делать это. Лучшее лекарство принимается не только потому, что оно эффективно, но и потому, что оно вкусное.

## Динамика

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РОСТ

Стремление к самоактуализации не может проявиться, пока у индивида доминируют потребности более низкого уровня, такие как потребность в безопасности или потребность в уважении. Согласно Маслоу, если в детстве какая-то потребность индивида не была удовлетворена, развитие личности может задерживаться на уровне возраста этой фрустрации. Например, если ребенок ощущал себя нелюбимым и нежеланным в компании сверстников, он может всю последующую жизнь стремиться к вниманию, славе и похвалам, чтобы таким образом повысить самоуважение.

---

По мере того как человек все больше чувствует свою связь с миром, мир становится благосклоннее к нему. Если человеку хорошо, то и мир для него хорош (Maslow, 1971, p. 165).

---

Если индивид стремится к удовлетворению потребностей высокого уровня, это является показате-

лем его психического здоровья. Маслоу считает, что, удовлетворяя потребности высокого порядка, человек чувствует себя более счастливым и сама метамотивация свидетельствует, что развитие индивида выше дефицитарного уровня.

Самоактуализация заключается в том, что, приняв решение посвятить свою жизнь духовному росту и полному развитию своих способностей, индивид стремится к цели и придерживается соответствующего поведения. В работу по самоактуализации входит способность выбрать достойную, требующую творческих усилий цель. Маслоу пишет, что самоактуализирующихся индивидов привлекают наиболее трудные и интересные проблемы, требующие самоотдачи и изобретательности. Такие люди не боятся трудностей и неопределенности, не стремятся к легким решениям.

## **ПРЕПЯТСТВИЯ РОСТУ**

По мнению Маслоу, мотивация личностного роста имеет не столь базовый характер, как стремление к удовлетворению физиологических потребностей, а также потребностей в безопасности, уважении и т. п. Процессу самоактуализации могут препятствовать: 1) негативное влияние прошлого опыта и возникшие в результате этого опыта вредные привычки, мешающие нам изменить непродуктивное поведение; 2) влияние социума и давление группы, которые зачастую противоречат нашим собственным вкусам и суждениям; 3) внутренние «защиты», мешающие человеку понять самого себя. Поскольку самоактуализация находится на вершине иерархии потребностей, она является слабейшей потребностью и на нее почти неизбежно воздействуют ситуации фрустрации основных потребностей. Кроме того, многие люди не стремятся к самопознанию, занимающему

центральное место в процессе самоактуализации. Они боятся изменений в привычном уровне самоуважения и в оценке собственного имиджа, которые приносит самопознание.

---

Силы, влияющие на индивида, имеют не одно, а два направления. Кроме того что есть силы, подталкивающие человека в сторону здоровья, действует регрессивное влияние, влекущее индивида в противоположную сторону — к болезням и слабости (Maslow, 1968, p. 164).

---

Вредные привычки часто препятствуют личностному росту. Согласно Маслоу, в список таких привычек входит привыкание к наркотикам или алкоголю, неправильное питание и тому подобные особенности поведения, отрицательно влияющие на здоровье и работоспособность. Неблагополучное окружение или слишком жесткое, авторитарное воспитание также способствуют появлению непродуктивных привычек, в основе которых лежит неправильная жизненная ориентация. Кроме того, любые глубоко внедрившиеся вредные привычки со временем начинают препятствовать личностному росту, уменьшая эмоциональную гибкость и способность воспринимать все новое, то есть качества, необходимые индивиду для того, чтобы он мог эффективно действовать в различных ситуациях.

Давление группы и социальная пропаганда, как правило, тоже ограничивают возможности развития личности. Они мешают индивиду проявлять самостоятельность, душат способность к независимым суждениям, принуждая человека заменить собственные суждения и вкусы на общепринятые стандарты. Общество может внушать индивиду искаженные представления о человеческой природе. Например, по западным представлениям, многие наши инстинкты изначально греховны и должны находиться под постоянным контролем или вообще подавляться. Мас-

лоу доказывал, что это негативное отношение может препятствовать развитию и что как раз противоположное мнение является правильным, то есть наши инстинкты в основном хороши, а присущее человеку стремление к развитию является основным источником мотивации его действий.

«Защита эго», по мнению Маслоу, является внутренним препятствием развитию личности. Для того чтобы разрешить проблемы с «защитами», прежде всего необходимо понять их сущность, против чего они направлены, и механизм их действия. Затем индивид должен попытаться свести к минимуму деформации, создаваемые «защитами» в собственной психике. Маслоу добавляет к традиционному психоаналитическому списку защиты (проекции (projection), подавлению, отрицанию и т. п.) еще две — *десакрализацию и комплекс Ионы*.

## Десакрализация

Термин «десакрализация» (desacralization) относится к акту обеднения психической жизни из-за того, что индивид отказывается серьезно и заинтересованно относиться к жизни. Сегодня лишь немногие культурные и религиозные символы удостоиваются того внимания и уважения, которым некогда пользовались, и, соответственно, они потеряли власть потрясать, вдохновлять и даже мотивировать наши поступки.

---

Хотя, в принципе, самоактуализация легка, на практике она случается редко (по моим подсчетам, самоактуализируется меньше 1% взрослого населения) (Maslow, 1967, p. 204).

---

Маслоу часто обращал внимание на то, как изменилось отношение к основным человеческим ценностям. Он рассматривал отношение к любви и сексу

как характерный пример десакрализации. Конечно, более легкое отношение к сексу облегчает душевные страдания, вызванные неудачами на этом фронте. Но при этом, по мнению Маслоу, любовные переживания потеряли былую власть, уже не вдохновляют художников и писателей, и вряд ли в наши дни появятся новые Ромео и Джульетта.

## КОМПЛЕКС ИОНЫ

**Комплексом Ионы (Jonah complex)** Маслоу называет нежелание индивида реализовать свои природные способности. Подобно тому как Иона пытался избежать ответственности пророка, многие люди тоже избегают ответственности, опасаясь в полную меру использовать свои возможности. Они предпочитают ставить перед собой незначительные цели, не стремятся добиться успеха в карьере и проявить себя. Такое отношение к жизни распространено среди студентов, которые живут себе помаленьку, используя только часть своих талантов. Можно привести и другой пример. В прошлом женщинам постоянно и с самого раннего возраста внушали, что успешная деловая карьера — не женское дело, она не является признаком женственности, что мужчинам не нравятся слишком умные женщины (см., например, Ноггер, 1972).

Этот «страх величия», возможно, является наиболее опасным барьером для самоактуализации. Насыщенная, деятельная жизнь многим представляется невыносимо трудной. В моменты большого счастья и радости люди часто говорят: «Это слишком много для меня» или «Мне этого не выдержать». Корни комплекса Ионы можно увидеть в том, что люди боятся изменить свое неинтересное, ограниченное, но налаженное существование, боятся оторваться от всего привычного, потерять контроль над тем, что уже есть.

## Структура

### ТЕЛО

Маслоу подробно не рассматривает роль тела в процессе самоактуализации. Он считает, что, когда физиологические потребности в достаточной степени удовлетворены, индивид свободен уделять внимание потребностям, занимающим более высокое место в упомянутой иерархии. Однако, считает Маслоу, важно, чтобы индивид не забывал и о телесных нуждах. «Аскетизм, нежелание считаться с потребностями организма и идти им навстречу, скорее всего, приведет, по крайней мере на Западе, к формированию незначительного, увечного, душевно уродливого индивида, даже на Востоке в подобных обстоятельствах к самоактуализации приходят лишь немногие, необыкновенно сильные индивидуальности» (1968, р. 199).

---

На самом деле люди хороши и добры, если их основные потребности (в любви и безопасности) удовлетворены... Дайте людям любовь и безопасность, и тогда они будут давать любовь и безопасность другим, их поведение и их чувства будут более спокойными и надежными (Maslow in Lowry, 1973b, р. 18).

---

Маслоу упоминает, что вершинные переживания интенсивно стимулируют физические чувства, часто это происходит под влиянием красоты природы, шедевров искусства, музыки или секса. Он также указывает, что занятия танцами, изобразительными искусствами, музыкой и другими формами самовыражения непременно должны войти в программы традиционного, ориентированного на получение знаний образования. Обучение предметам, требующим участия чувств и физических усилий учащихся, предполагает их активное вовлечение в этот процесс, а привычка к активной работе полезна для всех типов образования.

## СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ

По Маслоу, потребности в любви и уважении принадлежат к основным и занимают в иерархии более базовую ступень, чем потребность в самоактуализации. Он считает, что авторы многих учебников психологии совершают большую ошибку, даже не упоминая слово любовь, как будто считают любовь чем-то эфемерным, чем-то таким, что можно свести к концепциям проекции (projection) либидо или проблемам сексуальной мощи.

---

Если вы намеренно собираетесь стать менее значительной личностью, чем позволяют вам ваши способности, я предупреждаю, что вы будете глубоко несчастны всю жизнь (Maslow, 1971, p. 36).

---

## ВОЛЯ

Воля является важным компонентом в сложном и длительном процессе самоактуализации. По наблюдениям Маслоу, самоактуализирующиеся индивиды упорно идут к намеченной цели. «Самоактуализация — это стремление хорошо делать то дело, которое человек избрал для себя. Стать второсортным врачом — это не путь к самоактуализации. Человек должен сделать все, что в его силах, чтобы стать специалистом высокого класса или настолько хорошим, насколько позволяют ему его возможности» (Maslow, 1971, p. 48). Веря в прирожденную доброту и здоровую основу человеческой натуры, Маслоу не слишком подчеркивал роль силы воли в процессе преодоления нежелательных инстинктов или желаний. По мнению Маслоу, нормальные индивиды практически не страдают от внутренних конфликтов, за исключением, возможно, проблем, связанных с желанием побороть какие-то вредные привычки. Воля должна

использоваться такими индивидами в основном для развития способностей и для достижения честолубивых, долгосрочных целей.

## ЭМОЦИИ

Маслоу утверждал, что для самоактуализации важны положительные эмоции. Он призывал своих коллег к серьезному изучению воздействия на человека эмоций счастья, радости, внутреннего спокойствия, а также всевозможных забав, игр и развлечений. Он считал, что отрицательные эмоции, внутренняя напряженность и конфликты забирают энергию индивида и препятствуют эффективному функционированию.

Маслоу идет еще дальше и утверждает, что, избегая сильных эмоций, мы приходим к десакрализации большей части личностных ценностей или к тому, что жизнь слишком интеллектуализируется, в ней практически не остается места для непосредственных чувств, то есть интеллектуализация становится внутренней «защитой» против живых чувств. По мнению Маслоу, ортодоксальная наука ошибочно приняла за истину мнение, что «холодная голова» и независимое мышление самым прямым путем ведут к научным открытиям. Однако это не совсем так: в ограниченности этого подхода есть опасность, что индивид, занимаясь научными исследованиями, потеряет способность испытывать удивление, страх, потрясение и другие эмоции, сопровождающие личностный рост, и крупное открытие вряд ли состоится.

## ИНТЕЛЛЕКТ

Маслоу подчеркивал необходимость холистического мышления, которое имеет дело с системами связей и служит скорее объединяющим началом, а не стре-

мится рассматривать все явления в отдельности. Он обнаружил, что вершинные переживания зачастую могут служить поразительными примерами того, как мысль пробивается через обычные дихотомии, типичные для нашего восприятия действительности. Индивиды, испытавшие вершинные переживания, часто свидетельствуют, что видели одновременно прошлое, настоящее и будущее, жизнь и смерть как единый процесс, а добро и зло — как части одного целого.

Кроме того, примеры холистического мышления можно обнаружить у творческих личностей, которые способны порвать с прошлым и взглянуть дальше общепринятого в осмыслении новых возможностей. Такое мышление требует свободы, открытости новому и способности не бояться перемен и неопределенности. Некоторые люди воспринимают неопределенность со страхом, но другим людям она приносит радость возможности решить творческую задачу самоактуализации.

Маслоу (1970) писал, что творческие люди концентрируют усилия вокруг проблемы, а не вокруг средств для ее решения. Люди, уделяющие основное внимание проблеме, прежде всего думают о поставленной цели и о том, какие качества и усилия требуются для ее достижения.

С другой стороны, индивиды, сосредоточивающие внимание почти исключительно на средствах достижения цели, часто так обеспокоены мелкими техническими подробностями и методами, что самая обычная, простая работа тонет у них в огромном количестве деталей.

Индивиды, уделяющие основное внимание проблеме, контрастируют с индивидами, занятыми только собственным эго (пример дефицитарного познания), которые видят скорее то, что хотят увидеть, а не то, что есть на самом деле.

## «Я»

Маслоу определяет «я» как сердцевину индивида, как его сущность — его вкусы, духовные ценности, жизненные цели. Для самоактуализации очень важно понять собственную природу и действовать в соответствии с ней.

---

Самоактуализирующиеся люди, пришедшие к более высокому уровню мудрости, здоровья и самовыражения, могут многому научить нас, иногда может показаться, что это вообще человеческие существа, имеющие другую природу (Maslow, 1968, p. 71).

---

Маслоу подходит к изучению «я», исследуя индивидов, которые не имеют глубоких внутренних противоречий и являют собой наилучшие примеры самовыражения и самоактуализации. Однако он не рассматривает «я» как некую особую структуру в пределах личности.

## ПСИХОТЕРАПЕВТ

Для Маслоу, как и для Роджерса, психотерапия может быть эффективной в первую очередь потому, что предполагает интимные и доверительные отношения психотерапевта с другим человеком. Так же как и Адлер, Маслоу считал, что хороший психотерапевт подобен старшему брату или сестре, то есть какому-то заботливому и любящему человеку. Но кроме этой модели Маслоу предлагал модель по типу *Taoist helper* (даосского «помощника»), то есть участие человека, предлагающего свою помощь, но ни во что не вмешивающегося. Примером такой модели может быть хороший тренер, который работает с естественными данными спортсмена, для того чтобы отшлифовать и подчеркнуть особенности его стиля. Умелый тренер не пытается заставить всех спортсменов следовать

какому-то одному образу. Хорошие родители тоже подобны Taoist helper, они не лишают ребенка самостоятельности и не делают все за него. Лучше всего ребенок развивается, если им умело и незаметно руководят, но при этом не вмешиваются во все, что он делает.

---

Уже указывалось, что [психо]терапевт может повторять одни и те же ошибки в течение 40 лет и потом назвать это «богатым клиническим экспериментом» (Maslow, 1968, p. 87).

---

Хотя сам Маслоу в течение нескольких лет подвергался психоанализу и таким образом получил неформальную тренировку в психотерапии, его интересы всегда сосредоточивались скорее вокруг научно-исследовательской работы и работы над книгами, чем вокруг реальной практики психотерапии. Маслоу (1987) видел важное различие между тем, что он называл терапией основных потребностей, предназначенной для того, чтобы помочь людям удовлетворить потребности в безопасности, принадлежности, любви и уважении, и терапией «сути» (insight), то есть терапией, более глубоко связанной со сложными и высокими по иерархии потребностями духовной жизни, требующей серьезного и длительного процесса самопознания.

Маслоу видел задачи психотерапии в том, чтобы базовые потребности индивида в любви и уважении встретили понимание, поскольку почти каждый человек, обращающийся за психологической помощью, страдает именно из-за фрустрации этих потребностей. Маслоу доказывал (1970), что теплое человеческое отношение само по себе обеспечивает большую часть той помощи, которую может дать психотерапия.

Хорошие психотерапевты должны любить своих пациентов и заботиться о них. Маслоу (1971) писал, что специалистам, желающим изменять человеческую

психику и влиять на поведение людей, не хватает подлинной любви к пациентам и заботы о них. Так, человек, который действительно любит своих собак, не будет купировать уши или хвост щенку, а тот, кто на самом деле любит цветы, не будет срезать их или самым неестественным образом изгибать стебли, чтобы сделать причудливые цветочные композиции.

## **Последние достижения: влияние Маслоу**

Хотя сам Маслоу на пути формальных исследований сделал не слишком много, его труды вдохновили целый ряд исследователей, оценивших его идеи. Шостром (Shostrom) (1963) разработал опросник личностной ориентации (POI). Этот документ помог в проведении многочисленных исследований (Gray, 1986; Kelly & Chovan, 1985; Rychman, 1985). Концепция вершинных переживаний также вдохновила ряд исследований (Wilson & Spencer, 1990; см. Mathews и др., 1982, для литературного обзора). Изучение примеров самоактуализирующихся индивидов подтвердило теорию Маслоу и, кроме того, помогло связать самоактуализацию с теорией эмоционального развития Дабровского (Dabrowski, 1967, Piechowski, 1978, 1990; Piechowski & Tyska, 1982; Brennan & Piechowski, 1991).

Экспериментальная проверка содержания понятия самоактуализации также позволила уточнить первоначальную формулировку этого понятия, предложенную Маслоу (Leclerc, et al., 1998).

Работы Маслоу продолжают оказывать влияние на некоторые аспекты изучения религии (Fuller, 1994), образования (Kunc, 1992) и бизнеса (Schott, 1992). Его давно не переиздававшаяся работа «Эупсихический менеджмент» была переиздана под заголовком «Маслоу о менеджменте» (Maslow on Management, Maslow,

1999a). Другие основные работы Маслоу (Maslow, 1994, 1999b) также были переизданы. В новой биографии приведены подробности жизни Маслоу и дан краткий обзор его идей (Hoffman, 1999).

## Оценка

Сила Маслоу прежде всего заключается в том, что он уделял внимание тем сторонам человеческого существования, которые другие теоретики почти полностью игнорировали. Маслоу — один из немногих психологов, серьезно изучавших положительные стороны человеческого опыта.

*Я представляю собой новую породу — психолога-теоретика, работа которого параллельна теоретическому биологу... Я считаю себя скорее ученым, чем автором очерков по психологии или философом. Я чувствую, что привязан к фактам и связан фактами, которые пытаюсь понять, а не создать заново (Maslow in International Study project, 1972, p. 63).*

Его главные достижения можно резюмировать тремя основными идеями:

1. Людям свойственно от природы стремиться к более высокому уровню здоровья, креативности, восприятий и самовыражения.
2. Неврозы по своей сути являются преградой врожденного стремления к самоактуализации.
3. Успешные занятия бизнесом и духовное развитие личности не противоречат друг другу. На самом деле процесс самоактуализации способствует эффективности творческих возможностей индивида, успешности во всех его делах и начинаниях.

Экспериментальная работа Маслоу принесла результаты, которые нельзя считать окончательными, было бы правильнее назвать их предварительными, и Маслоу первым признавал это:

*Просто у меня не было времени самому проводить тщательно подготовленные эксперименты. Для этого требуется слишком много времени, если учесть, сколько лет я уже прожил и как много мне еще хочется сделать.*

*То, что я сам делаю, это «быстрые и черновые» пилотажные исследования, по большей части это работа всего лишь с несколькими субъектами, ее результаты непригодны для опубликования, но они в достаточной степени представляются мне убедительными, и мне кажется, что однажды они найдут подтверждение. Мои исследования — быстрые наскоки спецотрядов, партизанские вылазки (Maslow in: *International Study Project*, 1972, p. 66–67).*

Маслоу никогда не ставил перед собой четкую задачу экспериментально «доказать» или проверить правильность своих идей. Его исследования были скорее способом прояснения и добавления деталей к его теориям. Иногда кажется, что Маслоу напоминает философа, который остается в стороне от противоречий новых фактов или опытов. Он всегда представлял себе, что именно должны продемонстрировать его исследования, но, по всей видимости, редко находил новые данные, могущие изменить его первоначальные идеи.

Например, Маслоу всегда подчеркивал важность положительных посылов для вершинных переживаний; переживаний любви, красоты, музыки и т. д. Негативные послы, как правило, в работах Маслоу игнорируются, несмотря на то что многие люди отмечают, что их вершинным переживаниям предшествовали негативные эмоции (например, страх и депрессия) и затем они развивались и трансформировались в более высокое позитивное состояние (см., например, William James *The Varieties of Religious Experience*, 1943). По тем или иным причинам Маслоу почти не уделял внимания проблемам, связанным с этой новой информацией.

Маслоу более всего известен как психолог-теоретик, который постоянно подчеркивал важность положительных аспектов человеческого опыта — и в особенности того удивительного потенциала положительных эмоций, которым от природы обладают все мужчины и все женщины. Маслоу был вдохновляющим примером для всех «гуманистических» и трансперсональных психологов. В своей книге про Маслоу и про современную психологию Колин Уилсон (Colin Wilson) пишет:

*Маслоу первый создал действительно всеобъемлющую психологию, простирающуюся, образно говоря, от фундамента до чердака этой науки. Он принял на вооружение клинический метод Фрейда, не приняв его философию... «Трансцендентальные» потребности — эстетические, творческие, религиозные — являются такими же базовыми и постоянными устремлениями человеческой природы, как желание доминировать или сексуальные желания. Если они и не столь явно «универсальны», то это объясняется тем, что немногие люди достигают уровня, от которого начинают развиваться эти потребности. Достижения Маслоу огромны. Подобно всем оригинальным мыслителям, он открыл новый способ видения Вселенной (1972, р. 181–184).*

Маслоу называют «величайшим американским психологом после Уильяма Джеймса» (Journal of Transpersonal Psychology, 1970). Эта хвалебная оценка многим может показаться несколько преувеличенной, но никто не станет отрицать важность главных заслуг Маслоу как оригинального мыслителя и первопроходца гуманистической психологии.

## Трансперсональная психология

Маслоу добавил трансперсональную психологию к первым трем силам западной психологии — бихевиоризму, психоанализу и гуманистической психо-

логии. Возможности бихевиоризма и психоанализа, с точки зрения Маслоу, были слишком ограниченными, чтобы стать основой целостной психологии человека. Психоанализ возник главным образом на основе исследования психопатологии. Бихевиоризм попытался свести сложности человеческой природы до более простых принципов, но ему не удалось полностью охватить такие проблемы, как человеческие ценности, любовь и сознание.

В начале 1960-х гуманистическая психология стала проступать из работ Маслоу, Роджерса и других теоретиков, занимающихся проблемами психологического здоровья и эффективного функционирования. Многие психологи гуманистического направления использовали теории Маслоу, в особенности его работы, касающиеся самоактуализации, как основу для собственных исследований.

В 1968 году Маслоу привлек внимание коллег к ограниченности возможностей гуманистической модели психологии. Изучая самые современные достижения человеческого разума, Маслоу сделал вывод, что кроме самоактуализации есть и другие возможности преобразования личности. Когда вершинные переживания бывают особенно мощными, ощущение своего «я» растворяется в осознании какого-то более обширного единения. По-видимому, термин *самоактуализация* не подходит для этих переживаний.

---

Человеку необходимо иметь какую-то жизненную основу из личностных ценностей, из философских убеждений... Чтобы чем-то жить и быть понятым другими людьми, это нужно, как нужен солнечный свет, кальций или любовь (Maslow, 1968, p. 206).

---

Трансперсональная психология привносит в традиционные подходы к проблемам признание того, что человеческие переживания имеют духовный аспект. Этот уровень человеческих переживаний раньше все-

го описывался в религиозной литературе ненаучным и часто слишком теологическим запрограммированным языком. Основная задача трансперсональной психологии заключается в том, чтобы подвести под имеющийся материал научную базу и изложить его научным языком.

*Я бы сказал, что считаю гуманистическую психологию третьей силы переходным, подготовительным этапом для «высшей» четвертой психологии — трансперсональной, трансчеловеческой, центр которой скорее в космосе, чем в человеческих потребностях и интересах; психологии, идущей дальше человечности, идентичности, самоактуализации и т. п. Мы нуждаемся в чем-то «большем, чем мы есть», чтобы испытывать благоговение и отдаваться новому, естественному, эмпирическому, не церковному чувству, возможно, как это было с Торо, Уитменом, Уильямсом, Джеймсом и Джоном Дьюи (Maslow, 1968, р. III-IV).*

Основная доктрина трансперсональной психологии заключается в том, что каждый индивид имеет, кроме обыденного, более глубокое, или истинное, «я», которое человек ощущает при трансперсональных состояниях сознания. Независимое от личности и личного эго, это «я» является источником мудрости, душевного здоровья и гармонии.

Словарь Вебстера (Webster's Tenth Collegiate Dictionary) определяет трансперсональное как «простирающееся или идущее за пределы персонального или индивидуального». Термин относится к распространению идентичности за пределы индивидуальности и личности. Одно из основных положений трансперсональной психологии заключается в том, что мы не знаем, каков полный диапазон человеческих возможностей. Каждый индивид обладает безграничными возможностями духовного роста, и это придает смысл трансперсональной психологии. Среди авторов сборников наиболее важных очерков и статей по трансперсональной пси-

хологии можно назвать Орнштейна (Ornstein) (1973), Тарта (Tart) (1969, 1975), Уэлша (Walsh) и Шапиро (Shapiro) (1983), Уэлша (Walsh) и Боргена (Vaughan) (1980, 1993). Фрегер (Frager) (1989) и Вайль (Valle) (1989) сделали обзор литературы по этой теме.

## ПОДХОДЫ К ТРАСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Исследователи, внесшие основной вклад в трансперсональную психологию, весьма разнообразны в подходах и интересах. Ниже приводится ряд небольших отрывков из работ, отражающих это разнообразие.

---

Без трансцендентального и трансперсонального мы становимся больными, грубыми и отрицаем все и вся или же впадаем в состояние полной безнадежности и апатии (Maslow, 1968, p. IV).

---

Одно из наиболее ранних формальных определений этой новой дисциплины появилось в первом выпуске «Журнала трансперсональной психологии» (Journal of Transpersonal Psychology):

*Трансперсональная психология (или психология «четвертой силы»). Это название дано новой силе, которая формируется в области психологии группой психологов и специалистов других областей знания — мужчин и женщин, интересующихся проблемами предельных способностей и возможностей человека, которые не получили систематического отражения в позитивной или бихевиористской теории («первая сила»), теории классического психоанализа («вторая сила») или гуманистической психологии («третья сила») (Sutich, 1969, p. 15).*

Для некоторых людей трансперсональная психология особенно важна потому, что она включает в себя психологическую мудрость других культур и традиций.

*Трансперсональная психология соединяет в себе прозрения различных школ психологии личности Запада с духовными психологиями Востока и Среднего Востока. Поначалу, когда мы начинаем понимать, насколько ограничен наш опыт и что западные идеи не являются центром психологической вселенной, это тревожит нас. Потом это чувство проходит, когда человек осознает, как много работы уже проделано, но нуждается в подтверждении результатов с помощью научных и экспериментальных возможностей западной психологии (Fadiman, 1980, p. 181).*

Многие другие представители трансперсональной психологии пытались интегрировать в это направление идеи и концепции из азиатских источников (см., в частности, Frager, 1989; Walsh, 1989). Психологические учения азиатских стран сосредоточены преимущественно на духовном уровне человеческого опыта и в значительно меньшей степени — на патологии. Восточные учения включают диаграммы состояний сознания, обсуждение уровней развития, а также стадий, выходящих за рамки традиционных психологических концепций. В своем обзоре источников, посвященных восточной медитации и связанных с ней практик, Уолш (Walsh, 1989) рассматривает эти практики как психотерапевтические.

При другом подходе акцент делается на включение в трансперсональную психологию опытов, которые ранее игнорировались или отвергались различными ветвями психологии.

*Трансперсональные опыты можно охарактеризовать как опыты, при которых ощущение идентичности, или ощущение своего «я», распространяется за пределы индивида или личности, охватывая более широкие аспекты таких понятий, как человечество, жизнь, душа и космос... Трансперсональная психология — это психологическое изучение трансперсональных опытов и их коррелятов [включающих повседневную жизнь, творчество или духовные*

*переживания, инспирированные подобными экспериментами]* (Walsh & Vaughan, 1993, p. 3).

Рассмотрев 40 определений данного предмета (Lajoie & Shapiro, 1992), авторы вывели следующее: «Трансперсональная психология занимается изучением наиболее высокого потенциала человечества, распознаванием, пониманием и реализацией объединяющих, духовных и трансцендентальных переживаний».

Трансперсональные исследования являются быстро развивающейся областью психологии. Андерсон и Брод (Anderson and Braud, 1998) провели подробный обзор широкого спектра качественных подходов к трансперсональным исследованиям, не обходя вниманием и количественные методы. Они приводят примеры различных методов эмпирического изучения необычного человеческого опыта, включая предельные человеческие ценности и смыслы, вершинные (пиковые) переживания, опыт трансценденции (выхода за рамки собственного «я») и высшие уровни сознания. Харт и его коллеги (Hart et al., 2000) анализируют различные формы познания, как самого себя, так и окружающего мира, в сборнике, состоящем из статей, написанных авторитетными представителями трансперсональной психологии. Скоттон и его коллеги (Scotton et al., 1996) прослеживают истоки трансперсональной психологии в учениях Уильяма Джеймса и Карла Юнга, а также в шаманизме, христианстве, иудаизме и восточном мистицизме. Авторы также включают в свою работу новейшие исследования, посвященные медитации и парapsихологии, и современные примеры работы с духовными образованиями.

Уошберн (Washburn, 1995) проводит анализ структуры и развития сознания и прослеживает истоки понятия эго-трансценденции (выхода за пределы собственного «эго») в психоаналитической теории развития эго (Washburn, 1999).

## ВЕЧНАЯ МОДЕЛЬ

Основная концепция человеческой природы в трансперсональной психологии не нова. Она существовала в культуре всегда и называлась perennial (вечная, преемственная) философия (Huxley, 1944), perennial религия (Smith, 1976) и perennial психология (Wilber, 1977). Что здесь есть нового, так это задача объединить идеи многочисленных и разнообразных традиций и культур для того, чтобы создать язык современной психологии и научных обоснований (см., например, Vaughan, 1995).

Не все трансперсональные психологи или исследователи религии согласны с тем, что существует какая-то perennial традиция, охватывающая различные формы религии. Другую крайность представляет собой позиция, согласно которой вообще не существует какого-то основного, нейтрального мистического опыта, к которому возвращались бы мистики всех времен и народов, давая ему свою интерпретацию. Мистический опыт зависит от традиций, в которых сформировался тот или иной мистик; невозможно полностью сохранить смысл опыта, лишив его культурного и религиозного контекста (см., например, Katz, 1978).

Вечная модель включает четыре основных положения (Valle, 1889):

1. *Существует некая трансцендентальная реальность или единство (Unity), охватывающая все явления.*
2. *Эго или индивидуальное «я» представляет собой всего лишь отражение большего, трансперсонального «я» или единства. Мы приходим из этого большого «я» и туда возвращаемся. Мы теряем связь с источником, откуда вышли, и нам необходимо снова почувствовать эту связь, чтобы сформироваться как здоровая и цельная личность.*
3. *Совершенно очевидно, что индивиды могут непосредственно воспринимать эту реальность, или большое «я», как центр духовных ценностей.*

*4. Этот опыт приводит к качественным изменениям в ощущении самого себя и окружающего мира. Это мощный опыт, позволяющий заново оценить самого себя.*

Другой трансперсональный теоретик, Ральф Мецнер (Ralph Metzner, 1988), собрал описания примеров трансперсонального духовного роста или трансформации человеческого сознания. В этих описаниях есть такие ключевые метафоры, как превращение гусеницы в бабочку; пробуждение от сна, освобождение от рабства, очищение внутренним огнем; движение от фрагментарности к целостности, путешествие к местам силы (Place of vision and power), возвращение к источнику; умирание и рождение в новом теле.

## НОВАЯ ПАРАДИГМА

Сейчас уже ясно, что трансперсональная психология основывается на особых подходах, Томас Кун (Thomas Kuhn, 1962) называл это **новой парадигмой**.

Кун определял парадигму как набор ценностей и понятий, которых придерживаются члены любого научного сообщества. В любом таком сообществе теория и практические исследования идут в русле фундаментальных понятий и ценностей. Кун указывает, что решающий прорыв в науке часто происходит в результате коренного изменения парадигмы, которой придерживались исследователи. К сожалению, в первое время новое почти всегда встречает яростное сопротивление. Сторонники нового течения обычно обвиняются в использовании антинаучных методов или в изучении далеких от науки проблем.

Тарт (Tart, 1975) детально проанализировал подходы, отличающие трансперсональную психологию от традиционной. Сюда входят следующие отличия:

- 1. Старые понятия.** *Физика — это наука наук (ultimate), изучение реального мира. Мечты, эмоции,*

человеческие переживания, в общем, все — производное от физики.

**Новые понятия.** Психологическая реальность почти так же реальна, как физическая. И современная физика подтверждает, что эти реальности не так уж далеки друг от друга.

**2. Старые понятия.** Индивид существует в относительной изоляции от окружающего мира. Каждый из нас по своей сути является независимым созданием. И не ощущая себя частицей мира, мы можем стремиться властвовать над ним.

**Новые понятия.** Между всеми формами жизни существует глубинная психологическая духовная связь. Каждый индивид — это космическое создание, там, в космосе, его настоящие корни.

**3. Старые понятия.** Обыденное состояние нашего сознания является наилучшим, самым удобным (адаптивным — *adaptive*) из всех возможных вариантов того, как может быть организован разум. Все другие состояния сознания не столь хороши или не являются нормальными. Даже «творческие состояния» вызывают подозрения, часто их рассматривают как граничащие с патологией (то есть «*regression*» — идущие назад).

**Новые понятия.** Возможны ощущение, сознание и даже разумность более высокого уровня. То, что мы называем пробудившимся сознанием, на самом деле больше похоже на «беспробудный сон», в котором мы используем всего лишь малую часть нашего разума и наших возможностей.

**4. Старые понятия.** Желание испытать измененные состояния сознания является признаком патологии или незрелости.

**Новые понятия.** Стремление испытать различные состояния сознания совершенно естественно для здорового развития человека.

**5. Старые понятия.** Основное развитие личности завершается с повзрослением, за исключением невротиков, людей, в детстве перенесших психологическую травму, и т. п.

**Новые понятия.** У обычных взрослых индивидов мы находим всего лишь рудиментарный уровень зрелости. Основа такой «здоровой» взрослой личности представляет собой только фундамент для дальнейшей духовной работы и развития мудрости и зрелости более глубокого уровня.

Из авторитетных источников различных духовных традиций следует, что обычное состояние нашего сознания не только ограничено, но вообще подобно сну и иллюзорно. Исходя из этого можно сделать вывод, что варианты психотерапии, имеющие дело только с динамикой развития личности, являются поверхностными и приносят лишь временные результаты. Так, мы, потчuya больного друга сладостями, доставляем ему удовольствие, но не поможем исцелиться.



### **ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ**

#### **• Трансперсональный опыт**

Вспомните моменты, когда у вас возникало ощущение, что существует нечто, что больше вас и вашей идентичности. Возможно, это были какие-то активные вершинные переживания, созерцание чего-то необыкновенно прекрасного или же духовные озарения. Как подействовали на вас эти переживания? Оказали ли они длительное влияние на вашу жизнь? Чему они вас научили?

### **РАБОТА КЕНА УИЛБЕРА**

Кен Уилбер (Ken Wilber) был крупным теоретиком трансперсональной психологии. В своей главной книге «Спектр сознания» (The Spectrum of Consciousness, 1977) Уилбер попытался интегрировать восточную и западную психологию в единую модель. Согласно Уилберу, духовное развитие помогает преодолеть целый

ряд дихотомий человеческой психики. Во-первых, это разрыв между сознанием и подсознанием, или между персоной и тенью. Затем это разделение между разумом и телом, разделение организма и окружающей среды. Финальная стадия духовного развития — это достижение мистического единения с гармонией Космоса. Вилбер доказывает, что каждый уровень сознания имеет свои проблемы и соответствующие формы терапии или духовной практики.

Уилбер (1980) также описал духовный рост и развитие человеческой личности применительно к двум основным методикам. Во-первых, есть внешняя «дуга» (верхний, внешний полукруг «круга» — arc), методика развития личности, развитие эго. Вторая методика — это внутренняя дуга (полукруг), это трансперсональное, духовное развитие от самосознания к сверхсознанию.

*История внешней дуги — это история Героя. Это история жестокой битвы за освобождение от сна подсознания... История внешней дуги — это также история эго, потому что эго и есть Герой... Но внешняя дуга, движение от подсознания к самосознанию, — это только половина истории эволюции сознания... За пределами самосознающего эго, согласно мистикам-мудрецам, лежит дорога возвращения в вечность и психология вечности — внутренняя дуга (arc) (Wilber, 1980, p. 4).*

Во внешней дуге (полукруге) мы начинаем с того, что чувствуем свое «я» как часть какого-то сообщества, поскольку научаемся языку и социализируемся в какой-то определенной культуре. Затем идет стадия ментального, субъективно ориентированного (egoic) «я», когда мы осмысливаем идею своего «я» и у нас формируется здоровое, гармоничное эго. Финальная стадия внешней дуги (полукруга) — это интегрированное «я», это самоактуализация, которая, как правило, является собой наивысший уровень человеческого развития, идентифицированного в западной психологии.

Внутренняя дуга развития берет начало с глубокого, «тонкого», «я», обладающего высокоразвитой интуицией и экстрасенсорным восприятием. Следующая стадия высокого, «тонкого» «я» описывалась величайшими мистиками как видение благословенного царства Божия. Финальные стадии — это низкокаузальное «я» и высококаузальное «я», описанные в мистической литературе как высочайшие уровни просветленности и духовных достижений человека.

Уилбер (1995, 1996) рассматривает эволюцию как последовательность проявлений Духа; на высочайших стадиях духовного развития Дух осознает сам себя.

В новой работе Уилбер (Wilber, 2000b) уточняет свою теорию стадий. Каждая стадия рассматривается как волна сознания, и каждая волна «трансцендирует и включает» предыдущие. Уилбер также разработал четырехчастную модель (Wilber, 1996, 2000a, b), представляющую собой мощную метатеорию, охватывающую большинство возможных подходов к изучению человеческого опыта и поведения. Переменные, образующие четыре квадранта, показанные на рисунке, включают Индивидуальное и Коллективное, а также Внутреннее и Внешнее.

|                       | <b>Внутреннее</b> | <b>Внешнее</b>     |
|-----------------------|-------------------|--------------------|
| <b>Индивидуальное</b> | Субъективный опыт | Поведение          |
| <b>Коллективное</b>   | Культура          | Социальные системы |

**Четырехчастная модель Уилбера**

Верхний правый квадрант соответствует взгляду на индивидуума, рассматриваемого объективно, и включает области физиологии и поведенческой психологии (традиционные разделы академической психологии). Верхний левый квадрант представляет индивидуаль-

ный субъективный опыт и включает мысли, чувства, ценности и сознание. Нижний левый квадрант включает паттерны сознания, разделяемые представителями определенной культуры или субкультуры. Нижний правый квадрант представляет объективные корреляты культурных паттернов. Уилбер называет их «интерсубъективными реалиями» социальной системы, включающей социальные институты, паттерны коммуникации, а также экономические и политические структуры.

## РАБОТЫ СТАНИСЛАВА ГРОФА

Другим значительным теоретиком трансперсональной психологии является Станислав Гроф (Stanislav Grof), европейский психиатр, много сделавший для исследования психоделиков и измененных состояний сознания. Гроф (1993) говорит, что разум можно сравнить с голограммой. Каждая часть голограммы несет информацию о целом. Гроф доказывает, что, хотя все мы представляем собой отдельные индивидуальности, наш разум содержит не только личный опыт, но и универсальные модели (паттерны) и истины.

Гроф (1975, 1993) описал следующие характерные особенности опытов с психоделиками: ощущение преодоления пространства и времени; ощущение преодоления различий между материей, энергией и сознанием; преодоление разрыва между индивидом и внешним миром.

Гроф (1975) разделил опыты с психоделиками на четыре категории: абстрактные, психодинамические, перинатальные и трансперсональные.

1. **Абстрактные опыты** — это главным образом переживания, связанные с органами чувств, необычно яркое восприятие цвета или звуков.
2. **Психодинамические опыты** — это ожившие эмоционально окрашенные воспоминания. Сюда же

*относятся переживания, имеющие символический смысл, подобные тем образам, которые мы видим в своих снах.*

**3. Перинатальные опыты** — переживания, связанные с рождением и смертью. Гроф говорит, что процесс рождения имеет четыре стадии. Первая начинается с периода, предшествующего началу схваток. Развивающийся ребенок спокойно лежит в утробе матери. Эта стадия ассоциируется с ощущением безграничности и с такими символами, как, например, океан. Вторая стадия, начало схваток, ассоциируется с тревогой и угрозой, ощущением западни. Во время третьей стадии ребенок продвигается по родовому каналу. С этой стадией может ассоциироваться борьба за существование, сильное давление и ощущение удушья. Четвертая стадия — это саморождение ребенка, борьба, которая в конце концов заканчивается освобождением и релаксацией. Сюда же можно отнести ассоциации с созерцанием прекрасного или света, чувство освобождения или спасения, а также переживания, связанные со смертью и новым рождением.

**4. Трансперсональные опыты**, связанные с чувством, что наше сознание простирается за пределы границ эго, за пределы пространства и времени. Среди других переживаний и ощущений можно назвать экстрасенсорное восприятие, видение архетипических образов, память предков, память более ранних реинкарнаций, ощущение полного единения с другими людьми.

Гроф утверждал, что эти четыре уровня взаимосвязаны. Он отмечал, что работа с психодинамическими воспоминаниями, как правило, приводит практикующего к перинатальному и затем к трансперсональному опыту. Верно также и обратное: те, кто испытал глубокие духовные или трансперсональные переживания, находят, что им легче работать с психологическим материалом.

Гроф (1988) разработал технику холотропного дыхания, дающую возможность входить в состояния

сознания, подобные тем, какие бывают в результате воздействия психоделиков.

Многие индивиды сообщали о своих переживаниях после холотропного дыхания, которые повторяли результаты, полученные Грофом при работе с ЛСД.

Он приводит обзор литературы, посвященной необычным состояниям сознания (Grof, 1998), и представляет полный и систематический отчет о своем сорокалетнем опыте работы с сознанием (Grof, 2000).

## ПСИХОСИНТЕЗ

Другим выдающимся пионером трансперсональной психологии является Роберто Ассаджиоли (Roberto Assagioli, 1971). Ассаджиоли — итальянский психиатр, которому довелось учиться как с Фрейдом, так и с Юнгом, разработал систему, называемую психосинтезом.

*Мы говорим об обычном «я» и о более глубоком «я», но это не означает, что существуют два отдельных и независимых «я», два существа в одной оболочке. На самом деле существует одно большое «Я». То, о чем мы обычно говорим «я», это всего лишь маленькая частица глубинного «Я», которое наше сознание способно осознать в тот или иной момент... Это отражение того, что когда-нибудь станет еще более ясным, еще более живым; и возможно, это «я» сможет воссоединиться со своим истоком (Assagioli in: Hardy, 1987, p. 31).*

Если можно сказать, что гуманистическая наука (психология) имеет другие цели, кроме удовольствия изучать тайны человеческого сознания, ее задачей должно быть освобождение индивида от внешнего контроля, чтобы он стал менее предсказуемым для наблюдателя... хотя, возможно, более предсказуемым для самого себя (Maslow, 1966, p. 40).

Ассаджиоли различает два уровня работы в психосинтезе: персональный и трансперсональный. Персональный психосинтез фокусирует внимание на интеграции личности вокруг личностного «я». Трансперсональный психосинтез занимается воссоединением личности с трансперсональным «я». Ассаджиоли подчеркивает, что личностное «я» в основном представляет собой отражение трансперсонального «я».

Психосинтез находит свое применение при лечении наиболее глубоких и ранних человеческих травм (Firman & Gila, 1997). Большинство современных практиков психосинтеза интегрируют психосинтез с психологией развития и личности, а также с клинической теорией и исследованиями (Firman & Gila, 2000).

## ОЦЕНКА ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Раньше считалось, что трансперсональные аспекты человеческого опыта целиком находятся во владении священников, шаманов и разнообразных духовных наставников. В настоящее время трансперсональное мы в основном относим к области психологии. Когда речь идет о таких понятиях, как личностные ценности, значение того или иного явления или цель, которую ставит перед собой индивид, мы задумываемся о высшем смысле, то есть обращаемся к проблемам, имеющим духовную, трансперсональную природу.

Карл Юнг считал, что только путем преобразования сознания мы можем изменяться и духовно расти.

*Все самые большие и важные проблемы жизни по своей сути неразрешимы... Их вообще невозможно решить, их можно только перерасти. При дальнейших исследованиях оказалось, что это «перерастание» требует нового уровня сознания. На горизонте тех, кто проявляет терпение и упорство, появляются контуры новых возможностей более высокого (или более широкого) порядка (Jung in: Jacoby, 1959, p. 302).*

Что касается научных исследований, трансперсональная психология занимается изучением и объяснениями процесса духовного роста и новых уровней сознания.

## Теория из первоисточника

### ИЗ КНИГИ «ПЕРЕЖИВАНИЯ ПЛАТО»

*Следующий текст взят из «Журнала трансперсональной психологии» (Journal of Transpersonal Psychology). В нее вошли фрагменты дискуссии между Маслоу и несколькими другими психологами.*

Я обращал внимание на то, что, по мере того как я старею, вершинные переживания становятся менее интенсивными и менее частыми. Обсуждая эту проблему с другими стареющими людьми, я понял, что с ними происходит то же самое. Мне кажется, что это связано с процессом старения организма. И вероятно, это так и есть, недаром я стал побаиваться вершинных переживаний, не будучи уверенным, что моя брэнная телесная оболочка выдержит их. Вершинные переживания могут просто потрясти автономную нервную систему. Возможно, отказывая нам в интенсивных вершинных переживаниях, природа таким образом защищает нашу брэнную телесную оболочку...

Когда прекратились эти острые, эмоционально насыщенные переживания, я обнаружил, что мое сознание способно на другой опыт, который я бы назвал драгоценным. Я почувствовал, что те состояния озарения, которые случались в моей жизни, интуитивные провидения и другие важные жизненные впечатления — включая трагические переживания — не прошли бесследно, от них остался светлый осадок, они продолжают существовать в моем сознании, но в более спокойной форме. Это этап в развитии личности, и результатом его является состояние сознания, которое можно назвать объединяющим, которое имеет преимущества и недостатки по сравнению с вершинными переживаниями. Я могу объяснить, что означает это «объединенное сознание», очень просто — для меня это одновременные восприятия высокодуховного священного и самого обы-

денного, чудесного и повседневного (того, что достается нам без всяких усилий).

Теперь я воспринимаю мир с точки зрения вечности и чувствую, что в самых простых вещах есть своя мистика, поэзия и символика. Вы знаете — это дзэн-переживание. Здесь нет ничего исключительного и особенного, но при этом человек чувствует, что окружающий мир полон чудес. Это кажется парадоксальным, поскольку есть ощущение чуда, но мощного эмоционального всплеска не происходит.

Такое состояние сознания имеет некоторые элементы, общие с вершинными переживаниями: благоговейным страхом, ощущением таинственности происходящего, удивлением и эстетическим потрясением. Эти элементы присутствуют и здесь, но в более спокойной форме и постоянно, а не на экстатическом пике эмоций. Конечно, возникает искушение использовать в качестве модели вершинных переживаний сексуальный оргазм, который поднимается до самой верхней точки, до пика ощущений, а затем идет к завершению — и наступает конец. Так вот, другой тип переживаний должен иметь другую модель.

Эти переживания я бы сравнил с ощущениями человека, который находится на «высоком плато». Это означает, что человек живет постоянно с высоким уровнем сознания, с ощущением просветленности, духовного пробуждения или в состоянии дзэн, с ощущением, что все легко и чудесно, и при этом ничего особенного не происходит. Мы чувствуем все горестное и все прекрасное, что происходит вокруг нас, но воспринимаем это не слишком остро, не принимаем близко к сердцу, потому что знаем, что это было и будет всегда.

Прежде всего, переживания этого рода имеют то преимущество, что они в большей степени определяются волевым усилием, чем вершинные переживания. Например, чтобы испытать «переживания плато», я отправлюсь в музей или за город, где найду чудесную лесную поляну, но не пойду в метро. «Переживания плато» не слишком удивят вас, поскольку они в большей степени определяются волевым усилием, чем вершинные переживания. И более того, я думаю, вы вполне можете рассказывать другим людям о пути, ведущем к «переживаниям плато», вы можете даже обучать целый класс тому, как постоянно жить с ощущением чуда.

Я обратил внимание еще на один аспект этого типа переживаний. Можно сидеть и любоваться чем-то прекрасным целый час, наслаждаясь каждой секундой. Но невозможно погрузиться в оргазм продолжительностью в час.

В этом смысле «переживания плато» лучше. Они имеют большое преимущество по сравнению с вершинными переживаниями, где все происходит на экстагическом пике ощущений, на взрыве эмоций, оргазме. Спустившись в «долину», можно жить на «высоком плато». Там нет такого накала страстей.

Вообще в «переживаниях плато» больше спокойствия и легкости, чем эмоций. Обычно мы считаем, что нормальный, эмоциональный индивид — это «взрывной» тип, бурно выплескивающий свои чувства. Однако следует сказать, что в психике человека должны присутствовать не только выплески эмоций, но и мягкость. Мы нуждаемся как в спокойной созерцательности, так и в сильных трагических эмоциях.

Кроме того, «переживания плато» важны тем, что они являются актом познания и по существу, почти по определению, входят в наблюдение мира, окружающей нас действительности. Сюда же относится видение и восприятие символических и мистических явлений, трансцендентального, чудесного, необычного опыта — всего того, что, как мне представляется, является частью реального мира, а не чем-то призрачным, существующим только в воображении наблюдателя.

В «переживаниях плато» есть некая определенность. Это просто замечательно — видеть, что мир полон чудес и что это касается не только конкретных вещей, не привязано к какому-то типу поведения, не ограничивается понятиями «здесь» и «сейчас». Вам, наверное, известно, что если что-то может происходить только «здесь» и «сейчас», то смысла в этом гораздо меньше.

Так вот, очень легко впасть в сентиментальность и продолжать рассуждение о красоте мира, но «переживания плато» уже очень хорошо описаны в литературе разных народов и культуры. И я имею в виду не просто стандартные описания острых мистических ощущений, а изображение того, как выглядит мир, если в нем реально присутствуют мистические переживания. Если в вашей жизни случатся мистические озарения, они могут изменить вашу судьбу, но вы тем не менее не должны бросать заниматься привычным делом, как не делали этого величайшие мистики. Великие святые получали мистические откровения, но при этом могли, например, руководить монастырем. Вы можете содержать бакалейную лавку и платить по счетам, сохраняя внутреннюю отстраненность наблюдателя, как это было с вами в моменты мистических переживаний (Maslow in: Krippner, 1972, p. 112–115).

## Итоги главы

- ▶ Для того чтобы теория личности была достаточно жизнеспособной и правильной, в нее следует включить описание тех высот и тех глубин сознания, которых может достичь индивид. Исследователю следует изучать самых творческих, духовно самостоятельных, общественно полноценных людей, чтобы получить картину высших достижений, которые может дать психическое здоровье и зрелый опыт.
- ▶ В иерархии потребностей физиологические нужды (голод, сон, секс и т. д.) должны удовлетворяться прежде психологических. К основным психологическим потребностям относятся безопасность (стабильность, порядок), любовь (принадлежность), уважение (самоуважение, известность) и самоактуализация (развитие способностей). Потребности возникают и развиваются на основе удовлетворенных потребностей более низкого уровня.
- ▶ Модель иерархии потребностей предполагает, что каждая из ветвей психологии — бихевиоризм, психоанализ, гуманистическая психология и трансперсональная психология — имеет право на существование и необходима; каждый подход по-своему полезен.
- ▶ Фрустрация основных потребностей (включая потребность самоактуализации — так же, как и физиологических потребностей) может стать причиной невроза или асоциальности. Вылечить такой невроз можно, только удовлетворив фрустрированную потребность.
- ▶ Если человек не может реализовать свои таланты и способности, не имеет возможности самоактуализироваться, он будет ощущать фрустрацию, даже если все остальные его потребности более-менее удовлетворены.

- ▶ Все без исключения самоактуализирующиеся люди отдают свою жизнь избранному делу или призванию. Для личностного роста необходимы два условия: человек должен посвятить себя чему-то большему, чем его собственное «я», и он должен хорошо справляться с поставленными задачами. Особенности жизни и характера самоактуализирующихся людей являются: тяжелый, упорный труд, смелость решений и поступков, творческая жилка и внутренняя свобода.
- ▶ Маслоу идентифицировал восемь особенностей поведения, ведущих к самоактуализации: собранность, способность выбрать свой путь личностного роста, самосознание, честность, здравость суждений, саморазвитие, вершинные переживания и отсутствие «защит эго».
- ▶ Самоактуализирующиеся люди умеют разобратся в собственной и чужой психике, сюда же можно отнести и вершинные переживания. При недостаточном познании все объекты представляются всего лишь средством удовлетворения своих потребностей; настоящее познание не так сильно искажает восприятие окружающего мира собственными желаниями и потребностями.
- ▶ Пока индивид не освободился от необходимости удовлетворять потребности базового уровня, так же как потребность в безопасности и уважении, он не может заниматься самоактуализацией. Стремление удовлетворить потребности более высоких ступеней само по себе является показателем психического здоровья индивида.
- ▶ Мотивация духовного роста не является такой же базовой, как психологические потребности в безопасности, уважении и т. д. На самоактуализацию могут оказывать негативное влияние прошлый опыт и сформировавшиеся в результате этого опыта вредные привычки, а также давление

общества, влияние группы и внутренние защиты, которые мешают индивиду познать свое собственное «я».

- ▶ Защиты эго представляют собой внутренние препятствия для личностного роста. Для того чтобы бороться с ними, прежде всего нужно признать, что эти защиты действительно существуют, и понять, как они действуют; очень важно свести к минимуму искажения, которые создают «защиты эго». К традиционному психоаналитическому списку защит Маслоу добавил десакрализацию и комплекс Ионы.
- ▶ Согласно Маслоу, кроме самоактуализации есть другие, высшие возможности духовного развития. Когда вершинные переживания особенно сильны, чувство «я» растворяется в осознании всеобъемлющего мистического единения со всем сущим.
- ▶ Трансперсональная психология признает важность трансцендентальных аспектов человеческого опыта. Маслоу назвал этот уровень сознания «четвертой силой» западной психологии — после бихевиоризма, психоанализа и гуманистической психологии.

## Ключевые понятия

**Бытийная любовь (Being love).** Любовь к сущности другого существа. Эта любовь не носит собственнического характера; в ней есть истинное отношение невмешательства; она предоставляет всему быть таким, какое оно есть, не стремясь что-то улучшить или изменить. Этот тип любви может способствовать вершинным переживаниям.

**Бытийная мотивация (Being motivation).** Удовлетворение и удовольствие от настоящего или желание найти достойную цель (духовный рост или метамотивация). Хорошими примерами мотивации бытия могут быть любопытство и игривость.

**Бытийные ценности (Being values).** Считается, что они есть у каждого индивида. Согласно Маслоу, наивысшие ценности существуют в самой человеческой природе. В список подобных ценностей входят правда, красота, цельность, жизненная сила, совершенство, доброта, уникальность, простота, справедливость, богатство, порядок, трансцендентальность, необходимость, ненужность усилий (легкость достижения цели), игривость, завершенность и самодостаточность.

**Вершинные переживания (Peak experiences).** Потрясающие сознание радостные моменты, когда индивиды ощущают гармонию Космоса, чувствуют свое мистическое единение и сопричастность с миром. Такие переживания часто вдохновляются сильной глубокой любовью, красотой природы или впечатлениями от шедевров искусства и музыки.

**Десакрализация (Desacralization).** Обеднение жизни из-за нежелания серьезно относиться к ее явлениям и событиям. Это может происходить из-за страха глубоких эмоций.

**Дефицитарная любовь (Deficiency love).** Эгоистическая любовь, когда человек просто хочет что-то получить. Такая любовь основана на потребности в самоуважении, страхе одиночества и т. д.

**Дефицитарная мотивация (Deficiency motivation).** Мотивация, истоки которой — во фрустрированных потребностях, в чувстве неудовлетворенности. Сюда же относится и желание изменить существующее положение вещей.

**Дефицитарное познание (Deficiency cognition).** Тип мышления и восприятия, ограничивающий возможности индивида правильно оценивать объекты: он видит в них только средство достичь желаемого, удовлетворить собственные потребности, особенно если эти потребности очень сильны.

**Иерархия потребностей (Hierarchy of needs).** Модель расположения человеческих потребностей, согласно которой основные физиологические потребности должны удовлетворяться прежде психологических. Каждый уровень потребностей основывается на предшествующем. На вершине этой иерархии находятся потребности в личностном росте и самоактуализации.

**Комплекс Ионы (Jonah complex).** Нежелание полностью использовать свои способности. Корни этого комплекса — в страхе перед трудностями, в том, что индивид не в состоянии отказаться от привычного, но ограниченного существования, боится всего нового, опасается потерять то, что имеет. Возможно, этот комплекс представляет собой главное препятствие самоактуализации.

**Метажалобы (Metagrumbles).** Уровень жалоб, относящихся к фрустрации метапотребностей, таких как справедливость, совершенство, красота, правда. Обычно эти жалобы показывают, что базовые потребности в достаточной степени удовлетворены.

**Метамотивация (Metamotivation).** Поведение, вдохновленное высоким развитием представлений о ценностях и потребностях. Обычно такое поведение свойственно самоактуализирующимся людям.

**«Переживания плато» (Plateau experiences).** Важные перемены в отношении индивида к жизни и всему окружающему, воздействующие на восприятие действительности и точку зрения на события и явления. Способствуют обострению сознания и приятию мира. Эти переживания более стабильны и длительны, чем вершинные переживания, они дают возможность нового, более глубокого видения мира.

**Познание бытия (Being cognition).** Мышление и восприятие мира, дающие возможность всесторонне рассмотреть и понять внешние объекты, оценить их подлинную значимость, а не только по отношению к чьим-то личным интересам. Познание бытия не поддается осуждению, сравнениям и оценкам. Основой отношения к бытию должно быть принятие того, что есть.

**Психологические потребности (Psychological needs).** В иерархии Маслоу — это человеческие устремления, которые не могут быть удовлетворены прежде физиологических потребностей. К психологическим потребностям относятся (в указанном порядке) потребности безопасности и защищенности, принадлежности и любви, самоуважения и уважения окружающих и самоактуализации.

**Самоактуализация (Self-actualization).** Согласно системе Маслоу, это продолжительный процесс, при котором

способности человека используются творчески, радостно и полностью. Это путь неустанной работы, активной жизни и осознания своей связи со всем миром.

**Синергия (Synergy).** Комбинированное действие различных элементов, которое оказывается более эффективным, чем сумма воздействия всех элементов, взятых в отдельности. Это же понятие относится к совместным действиям индивидов.

**Сконцентрированность вокруг проблемы (Problem centered).** Характерна для творческих людей, которые сосредоточивают внимание на том главном, что нужно для достижения желанной цели. Этот подход противоположен сконцентрированности вокруг собственного эго (дефицитарное познание), когда индивиды видят не то, что есть на самом деле, а то, что им хочется.

**Сконцентрированность вокруг средств достижения цели (Means centered).** Характеризует индивидов, которые слишком много внимания уделяют мелким процедурным деталям или методологии проектов или процессов и при этом часто теряют из виду саму цель.

**Физиологические потребности (Physiological needs).** Согласно иерархии потребностей Маслоу, это самые базовые человеческие желания. Сюда входят физиологические потребности в кислороде, пище, воде, сне и сексе.

**Эупсихея (Eupsychia).** Идеальные, гуманистически ориентированные сообщества, членами которых являются здоровые, самоактуализирующиеся индивиды.

## Аннотированная библиография

Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being (2ed.)* New York: Van Nostrand.

Работа «На пути к психологии бытия» является наиболее популярной и широко доступной книгой. Она включает материалы, посвященные проблеме дефицитарности в противовес бытию, психологии роста, креативности и человеческим ценностям.

Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking Press.

Во многих отношениях работа Маслоу «Пределные горизонты человеческой природы» («Пределы человеческих возможностей») является его лучшей книгой. Она представляет собой сборник статей по вопросам психического здоровья, креативности, ценностей, образования, общества, метамотивации и трансценденции, а также включает полную библиографию публикаций Маслоу.

Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality* (3ed.) New York: Harper & Row.

Книга «Мотивация и личность» представляет собой учебник психологии, содержащий изложение работ Маслоу, включая теорию мотивации, иерархию потребностей и вопросы самоактуализации.

## Веб-сайты

**[www.maslow.com/](http://www.maslow.com/)**

Полный путеводитель по публикациям работ самого Маслоу, а также работ, посвященных Маслоу, включая аудио-визуальные материалы и неопубликованные работы и письма.

**[www.maslow.org/](http://www.maslow.org/)**

На сайте помещены статьи, рассматривающие идеи Маслоу, биографические этюды и связанные с именем Маслоу источники по гуманистической и трансперсональной психологии.

**[www.sagemagic.com/](http://www.sagemagic.com/)**

SAGE — это аббревиатура (организации) Self-Actualization Growth Education (Образование в сфере самоактуализации и (личностного) роста). Данный сайт преследует цель помочь людям в работе, ведущей к собственной самоактуализации и развитию личности. Он содержит информацию по психологическому консультированию и группам поддержки, инструкции по развитию жизненно важных навыков, а также психологические инструменты, помогающие в решении жизненных проблем.

## Библиография

*Anderson, R., & Braud, W. (Eds.)* (1998). Transpersonal research methods in the social sciences. Thousand Oaks, CA: Sage.

*Assagioli, R.* (1971). Psychosynthesis. New York: Viking Press.

*Benedict, R.* (1970). Synergy: Patterns of the good culture. *American Anthropologist*, 72, 320–333.

*Brennan, T., & Piechowski, M.* (1991). A developmental framework for self-actualization. *Journal of Humanistic Psychology*, 31, 43–64.

*Dabrowski, K.* (1967). Personality shaping through positive disintegration. Boston: Little, Brown.

*Fadiman, J.* (1980). The transpersonal stance. In: R. Walsh & F. Vaughan (Eds.), *Beyond ego*. Los Angeles: Tarcher.

*Firman, J.* (1980). Gila, A. (1997). The primal wound. Albany, NY: SUNY Press.

*Firman, J.* (2000). Psychosynthesis: An essential text. Palo Alto, CA. Psychosynthesis Palo Alto (461 Hawthorne Av., Palo Alto, CA. 94301).

*Fragar, R.* (1989). Transpersonal psychology: Promise and prospects. In: R. Valle & S. Hailing (Eds.), *Existential-phenomenological perspectives in psychology*. New York: Plenum Press.

*Fuller, A.* (1994). Psychology and religion. Lanham, MD: Littlefield Adams.

*Goble, F.* (1971). The third force: The psychology of Abraham Maslow. New York: Pocket Books.

*Goldstein, K.* (1939). The organism. New York: American Book.

*Goldstein, K.* (1940). Human nature in the light of psychopathology. New York: Schocken Books.

*Gray, S. W.* (1986). The relationship between self-actualization and leisure satisfaction. *Psychology*, 23, 6–12.

*Grof, S.* (1975). Realms of the human unconscious. New York: Viking Press.

*Grof, S.* (1988). Adventures of self-discovery. New York: State University of New York Press.

*Grof, S. with H. Bennett.* (1993). The holotropic mind. New York: HarperCollins.

*Grof, S. (1998). The cosmic game. NY: SUNY.*

*Grof, S. (200). The psychology of the future. NY: SUNY.*

*Hall, M. (1968). A conversation with Abraham Maslow. Psychology Today, 2(2), 34–37, 54–57.*

*Hardy, J. (1987). A psychology with a soul: Psychosynthesis in evolutionary context. New York: Routledge & Kegan Paul.*

*Hart, T., Nelson, P., & Puhakka, K. (Eds.) (2000). Transpersonal knowing: Exploring the horizon of consciousness. Albany, NY, SUNY.*

*Hoffman, E. (1999). The right to be human. New York: McGraw-Hill.*

*Horner, M. (1972). The motive to avoid success and changing aspirations of college women. In: J. Bardwick (Ed.), Readings on the psychology of women (p. 62–67) New York: Harper & Row.*

*Huxley, A. (1944). The perennial philosophy. New York: Harper & Row.*

*Huxley, A. (1963). Island. New York: Bantam Books.*

*International Study Project (1972). Abraham H. Maslow: A memorial volume. Monterey, CA: Brooks/Cole.*

*Jacoby, J. (1959). Complex, archetype, symbol in the psychology of C. G. Jung. New York: Pantheon.*

*James, W. (1943). The varieties of religious experience. New York: Random House (Modern Library).*

*Journal of Transpersonal Psychology Editorial Staff (1970). An appreciation. Journal of Transpersonal Psychology, 2(2), iv.*

*Kamalanabhan, T., Ume., & Vasanthi, J. (1999). A delphi study of motivational profile of scientists in research and development organizations. Psychological Reports, 85, 743–749.*

*Katz, S. T. (1978). Language, epistemology and mysticism. In: S. T. Katz (Ed.), Mysticism and philosophical analysis. New York: Oxford University Press.*

*Kelly, R. B., & Chovan, W. (1985). Yet another empirical test of the relationship between self-actualization and moral judgement. Psychological Reports, 56, 201–202.*

*Krippner, S. (Ed.). (1972). The plateau experience: A. H. Maslow and others. Journal of Transpersonal Psychology, 4, 107–120.*

*Kuhn, T. (1962). The structure of scientific- revolutions. Chicago: University of Chicago Press.*

*Kunc, N.* (1992). The need to belong. In: R. Villa, J. Thousand, W. Stainback, & S. Stainback (Eds.), *Restructuring for caring and effective education*. Baltimore: Paul H. Brookes.

*Lajoie, D., & Shapiro, S.* (1992). Definitions of transpersonal psychology: The first twenty three years. *Journal of Transpersonal Psychology*, 24, 79–98.

*Leclerc, G., Lefrancois, M., Dube, M., Herbert, R., & Gaulin, P.* (1998). The self-actualization concept: A content validation. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13, 69–84.

*Leonard, G.* (1983, December). Abraham Maslow and the new self. *Esquire*, p. 326–336.

*Lowry, R.* (1973a). (Ed.). *Dominance, self-esteem, self-actualization: Germinal papers of A. H. Maslow*. Monterey, CA: Brooks/Cole.

*Lowry, R.* (1973 b). *A. H. Maslow: An intellectual portrait*. Monterey, CA: Brooks/Cole.

*Maslow, A.* (1948). Higher and lower needs. *Journal of Psychology*, 25, 433–436.

*Maslow, A.* (1964). *Religions, values and peak experiences*. Columbus: Ohio State University Press.

*Maslow, A.* (1965). *Eupsychian management: A journal*. Homewood, IL; Irwin.

*Maslow, A.* (1966). *The psychology of science: A reconnaissance*. New York: Harper & Row.

*Maslow, A.* (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand.

*Maslow, A.* (1970). *Motivation and personality* (4th. ed.). New York: Harper & Row.

*Maslow, A.* (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking Press.

*Maslow, A.* (1987). *Motivation and personality* (3rd ed.). New York: Harper & Row.

*Maslow, A.* (1994). *Religion, values and experience*. New York: Viking.

*Maslow, A.* (1998a). *Maslow on management*. New York: Wiley.

*Maslow, A.* (1998b). *Toward a psychology of being*. New York: Wiley.

*Maslow, A. H., with Chiang H. (1969).* The healthy personality: Readings. New York: Van Nostrand.

*Mathes, E., Zevon, M., Roter, P., Joerger, S. (1982).* Peak experience tendencies. *Journal of Humanistic Psychology*, 22, 92-108.

*Metzner, R. (1986).* Opening to inner light. Los Angeles: Tarcher.

*Maslow, A. (1989).* States of consciousness and transpersonal psychology. In: R. Valle & S. Hailing (Eds.), *Existential-phenomenological perspectives in psychology*. New York: Plenum Press.

*Ornstein, R. (1972).* The psychology of consciousness. New York: Viking Press.

*Ornstein, R. (1973).* The nature of human consciousness. New York: Viking Press.

*Piechowski, M. (1978).* Self-actualization as a developmental structure: A profile of Antoine de Saint-Exupery. *Genetic Psychology Monographs*, 97, 181-242.

*Piechowski, M. (1990).* Inner growth and transformation in the life of Eleanor Roosevelt. *Advanced Developmental Journal*, 2, 35-53.

*Piechowsky, M., & Tyska, C. (1982).* Self-actualization profile of Eleanor Roosevelt, a presumed nontranscender. *Genetic Psychology Monographs*, 105, 95-153.

*Rychman, R. M. (1985).* Physical self-efficacy and actualization. *Journal of Research in Personality*, 19, 288-298.

*Schott, R. (1992).* Abraham Maslow, humanistic psychology and organization leadership. *Journal of Humanistic Psychology*, 32, 106-120.

*Scotton, B., Chinen, A., & Battista, J. (Eds.) (1996).* Textbook of transpersonal psychiatry and psychology. New York: Basic Books.

*Shostrom, E. (1963).* Personal orientation inventory. San Diego, CA: Edits.

*Smith, H. (1976).* Forgotten truth. New York: Harper & Row.

*Sumner, W. (1940).* Folkways. New York: New American Library.

*Sutich, A. (1969).* Some considerations regarding transpersonal psychology. *Journal of Transpersonal Psychology* 1, 11-20.

*Tart, C. (Ed.). (1969). Altered states of consciousness. New York: Wiley.*

*Tart, C. (Ed.). (1975). Transpersonal psychologies. New York: Harper & Row.*

*Timmons, B., & Kamiya, J. (1970). The psychology and physiology of meditation and related phenomena: Bibliography I. Journal of Transpersonal Psychology, 2, 41–59.*

*Timmons, B., & Kanellakos, D. (1974). The psychology and physiology of meditation and related phenomena: Bibliography II. Journal of Transpersonal Psychology, 6, 32–38.*

*Valle, R. (1989). The emergence of transpersonal psychology. In: R. Valle & S. Hailing (Eds.), Existential-phenomenological perspectives in psychology. New York: Plenum Press.*

*Vaughan, F. (1995). Shadows of the sacred. Wheaton, IL: Theosophical Publishing.*

*Walsh, R. (1989). Asian psychotherapies. In: IL Corsini & D. Wedding (Eds.), Current psychotherapies (4th ed.). Itasca, IL: F. E. Peacock.*

*Walsh, R., & Shapiro, D. (Eds.). (1983). Beyond health and normality: Explorations of exceptional psychological well being. New York: Van Nostrand Reinhold.*

*Walsh, R., & Vaughan, F. (Eds.). (1980). Beyond ego: Transpersonal dimensions in psychology. Los Angeles: Tardier.*

*Walsh, R., & Vaughan, F. (1993). (Eds.). Paths beyond ego: The transpersonal vision. Los Angeles: Tarcher.*

*Washburn, M. (1995). The ego and the dynamic ground. Albany, NY: SUNY.*

*Wilber, K. (1977). The spectrum of consciousness. Wheaton, IL: Theosophical Publishing.*

*Wilber, K. (1980). The Atman project. Wheaton, IL: Quest.*

*Wilber, K. (1995). Sex, ecology, spirituality: The spirit of evolution. Boston: Shambhala.*

*Wilber, K. (1996). A brief history of everything. Boston: Shambhala.*

*Wilber, K. (2000a). A theory of everything. Boston: Shambhala.*

*Wilber, K. (2000b). Integral psychology. Boston: Shambhala.*

## ГЛАВА 3

### Ролло Мэй: экзистенциальная психология

---

**Р**олло Мэй, бесспорно, можно назвать одной из ключевых фигур не только американской, но и мировой психологии. До самой своей смерти в 1994 году он был одним из ведущих экзистенциальных психологов в США. За последние полвека это направление, чьи корни уходят в философию Серена Кьеркегора (Seren Kierkegaard), Фридриха Ницше (Friedrich Nietzsche), Мартина Хайдеггера (Martin Heidegger), Жана-Поля Сартра (Jean-Paul Sartre) и других крупных европейских мыслителей второй половины XIX и первой половины XX века, широко распространилось по всему миру. Экзистенциальная психология придерживается точки зрения, согласно которой люди несут значительную долю ответственности за то, какие они есть. Существованию отдается предпочтение перед сущностью, рост и перемены считаются более важными, чем устойчивые и неподвижные характеристики, процесс имеет преимущество перед результатом.

За годы работы в качестве психотерапевта Мэй разработал новую концепцию человека. Его подход опирался в большей степени на клинические эксперименты, нежели на кабинетную теорию. Человек, с точки зрения Мэй, живет настоящим, для него актуально в первую очередь то, что происходит здесь и сейчас. В этой единственной подлинной реальности человек формирует себя сам и ответствен за то, кем он в ко-

нечном счете становится. Проницательные догадки о природе человеческого существования, получающие убедительное подтверждение в ходе дальнейшего анализа, способствовали популярности Мэя не только среди профессиональных психологов, но и среди широкой публики. И дело не только в этом. Работы Мэя отличаются простотой и глубиной основных положений, культивирующих здоровый прагматизм и рациональность в поведении конкретного индивида.

Задумываясь о коренных отличиях между психически здоровым, полноценным человеком и больным, Мэй пришел к следующим выводам. Многим людям, полагал он, недостает храбрости встретиться лицом к лицу со своей судьбой. Попытки избежать подобного столкновения приводят к тому, что они жертвуют большей частью своей свободы и пытаются уйти от ответственности, заявляя об изначальной несвободе своих действий. Не желая делать выбор, они теряют способность видеть себя такими, какие они есть на самом деле, и проникаются чувством собственной незначительности и отчужденности от мира. Здоровые же люди, напротив, бросают вызов своей судьбе, ценят и оберегают свою свободу и живут подлинной жизнью, честной по отношению к себе и другим. Они осознают неизбежность смерти, но им хватает смелости жить в настоящем.

## **Биографический экскурс**

Ролло Риз Мэй (Rollo Reese May) родился 21 апреля 1909 года в городе Ада, штат Огайо. Он был старшим из шести детей Эрла Тайтла Мэя и Мэти Баутон Мэй. Никто из родителей не имел хорошего образования и не заботился о том, чтобы обеспечить своим детям благоприятные условия для интеллектуального развития. Скорее наоборот. Например, когда через несколько

лет после рождения Ролло его старшая сестра начала страдать психозами, отец приписал это тому, что она слишком много, на его взгляд, училась.

В раннем возрасте Ролло переехал вместе со своей семьей в Марин-Сити, штат Мичиган, где он и провел почти все детство. Нельзя сказать, чтобы у мальчика складывались теплые отношения с родителями, которые часто ссорились и в конце концов разошлись. Отец Мэя, будучи секретарем YMCA (Христианской ассоциации молодых людей), постоянно переезжал с семьей с места на место. Мать, в свою очередь, мало заботилась о детях, больше обращая внимание на свою личную жизнь: в своих позднейших воспоминаниях Мэй называет ее «кошкой без тормозов». Оба своих неудачных брака Мэй склонен считать следствием непредсказуемого поведения матери и психической болезни сестры.

Маленькому Ролло неоднократно удавалось испытать чувство единения с живой природой. В детстве он часто уединялся и отдыхал от семейных ссор, играя на берегу реки Сен-Клер. Река стала его другом, тихим, безмятежным уголком, где летом можно было плавать, а зимой кататься на коньках. Позднее ученый утверждал, что игры на берегу реки дали ему намного больше знаний, чем школьные занятия в Марин-Сити. Еще в молодости Мэй увлекся литературой и искусством, и с тех пор этот интерес никогда не оставлял его. Он поступил в один из колледжей Университета штата Мичиган, где специализировался на английском языке. Вскоре после того как Мэй возглавил радикальный студенческий журнал, его попросили покинуть учебное заведение. Мэй перевелся в колледж Оберлин в Огайо и в 1930 году получил там степень бакалавра.

В течение последующих трех лет Мэй путешествовал по Восточной и Южной Европе, писал картины и изучал народное творчество. Формальным поводом для поездки в Европу послужило приглашение на

место преподавателя английского языка в колледж Анатолия, расположенный в Греции, в Салониках. Эта работа оставляла Мэю достаточно времени для занятий живописью, и он успел в качестве свободного художника побывать в Турции, Польше, Австрии и других странах. Однако на второй год странствий Мэй внезапно почувствовал себя очень одиноким. Пытаясь избавиться от этого чувства, он с головой погрузился в преподавательскую деятельность, но это слабо помогало: чем дальше, тем более напряженной и менее эффективной становилась прodelываемая работа.

*В конце концов весной этого второго года я заполучил, образно говоря, нервный срыв. Это означало, что правила, принципы, ценности, которыми я обычно руководствовался в работе и в жизни, попросту больше не годились. Я чувствовал себя настолько утомленным, что должен был пролежать две недели в постели, чтобы восстановить силы и продолжать дальше работать учителем. В колледже я получил достаточно психологических знаний, чтобы понять: эти симптомы означают, что есть нечто неправильное во всем моем способе жить. Мне следовало найти какие-то новые цели и задачи в жизни и пересмотреть строгие, моралистические принципы своего существования (Мау, 1985, р. 8).*

С того момента Мэй начал прислушиваться к своему внутреннему голосу, который, как оказалось, говорил о непривычном — о душе и красоте. «Выглядело так, как будто бы этому голосу понадобилось уничтожить весь мой предыдущий образ жизни для того, чтобы быть услышанным» (Мау, 1985, р. 13).

Наряду с нервным кризисом пересмотру жизненных установок способствовало еще одно важное событие, а именно участие в 1932 году в летнем семинаре Альфреда Адлера, проводившемся в горном курортном местечке недалеко от Вены. Мэй был восхищен Адлером и успел за время семинара узнать многое о человеческой природе и о самом себе.

Вернувшись в 1933 году в Соединенные Штаты, Мэй поступил в семинарию Теологического общества, но не затем, чтобы стать священником, а для того, чтобы найти ответы на основные вопросы о природе и человеке, вопросы, в решении которых религия играет не последнюю роль. Во время учебы в семинарии Теологического общества Мэй познакомился с известным теологом и философом Паулем Тиллихом, бежавшим из нацистской Германии и продолжившим академическую карьеру в Америке. Мэй многому научился у Тиллиха, они стали друзьями и оставались ими более 30 лет.

Хотя Мэй изначально не стремился посвятить себя духовному поприщу, в 1938 году, после получения степени магистра богословия, он был рукоположен в священники Конгрегационной церкви. В течение двух лет Мэй служил пастором, но очень быстро разочаровался и, сочтя этот путь тупиковым, ушел из лона церкви и принялся искать ответы на мучившие его вопросы в науке. Мэй изучал психоанализ в Институте психиатрии, психоанализа и психологии Уильяма Алансона Уайта, одновременно работая в Нью-Йорк-Сити Колледж в качестве психолога-консультанта. Тогда же он познакомился с Гарри Стэком Салливаном, президентом и одним из основателей Института Уильяма Алансона Уайта. Взгляд Салливана на терапевта как на соучаствующего наблюдателя и на терапевтический процесс как на увлекательное приключение, способное обогатить как пациента, так и врача, произвел на Мэя глубокое впечатление. Еще одним важным событием, определившим развитие Мэя как психолога, стало знакомство с Эрихом Фроммом, который к тому времени уже прочно обосновался в США.

В 1946 году Мэй открыл собственную частную практику, а через два года вошел в состав преподавателей Института Уильяма Алансона Уайта. В 1949 году зрелым сорокалетним специалистом он получил первую

докторскую степень в области клинической психологии, присвоенную Колумбийским университетом, и продолжал преподавать психиатрию в Институте Уильяма Алансона Уайта до 1974 года.

Возможно, Мэй так и остался бы одним из тысяч никому не известных психотерапевтов, но с ним произошло то самое переворачивающее жизнь экзистенциальное событие, о каких писал Жан Поль Сартр. Еще до получения докторской степени Мэй пережил самое глубокое потрясение своей жизни. Когда ему было всего тридцать с небольшим, он перенес туберкулез и провел три года в санатории в Саранаке, на севере штата Нью-Йорк. Никаких действенных методов лечения туберкулеза в то время не существовало, и в течение полутора лет Мэй не знал, суждено ли ему выжить. Сознание полной невозможности противостоять тяжелой болезни, страх смерти, томительное ожидание ежемесячного рентгеновского обследования, всякий раз означающего либо приговор, либо продление ожидания, — все это медленно подтачивало волю, усыпляло инстинкт борьбы за существование. Поняв, что все эти, казалось бы, вполне естественные психические реакции вредят организму не меньше физических мучений, Мэй начал развивать в себе взгляд на болезнь как на часть своего бытия в данный период времени. Он понял, что беспомощная и пассивная позиция способствует развитию болезни. Оглядываясь вокруг, Мэй видел, что больные, которые смирились со своим положением, угасали на глазах, тогда как те, что боролись, обычно выздоравливали. Именно на основании собственного опыта борьбы с недугом Мэй делает вывод о необходимости активного вмешательства личности в «порядок вещей» и свою собственную судьбу.

*До тех пор пока я не выработал в себе некую «борьбу», некое чувство личной ответственности за то, что именно я являюсь тем человеком, который болен туберкулезом, я не мог достичь никакого продолжительного прогресса (May, 1972, p. 14).*

Тогда же им было сделано и еще одно важнейшее открытие, которое Мэй затем успешно использовал в психотерапии. Когда он научился прислушиваться к своему телу, то открыл, что излечение есть не пассивный, но активный процесс. Человек, пораженный физической или психической болезнью, должен быть активным участником лечебного процесса. Мэй окончательно утвердился в этом мнении уже после своего выздоровления, а спустя некоторое время начал внедрять этот принцип в свою клиническую практику, воспитывая в пациентах способность анализировать себя и корректировать действия врача.

Заинтересовавшись во время своей болезни феноменами страха и тревоги, Мэй начал изучать труды классиков — Фрейда и одновременно Кьеркегора, великого датского философа и теолога, прямого предшественника экзистенциализма XX века. Мэй высоко ценил Фрейда, но предложенная Кьеркегором концепция тревоги как скрытой от сознания борьбы против небытия затронула его более глубоко.

Вскоре после возвращения из санатория Мэй оформил записи своих размышлений о тревоге в виде докторской диссертации и опубликовал ее под заглавием «Значение тревоги» (*The Meaning of Anxiety*, May, 1950). Три годами позже он написал книгу «Человек в поисках себя» (*Man's Search for Himself*, May, 1953), которая принесла ему известность как в профессиональных кругах, так и просто среди образованных людей. В 1958 году он, в соавторстве с Эрнстом Эйнджелом (Ernest Angel) и Генри Элленбергером (Henry Ellenberger), опубликовал книгу «Существование: новое измерение в психиатрии и психологии» (*Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology*). Эта книга знакомила американских психотерапевтов с основными понятиями экзистенциальной терапии, и после ее появления движение экзистенциализма стало еще более популярным. Наиболее известная работа Мэя

«Любовь и воля» (*Love and Will*, 1969b) стала национальным бестселлером и получила в 1970 году премию Ральфа Уолдо Эмерсона за эрудицию в области наук о человеке. В 1971 году Мэй получил премию Американской психологической ассоциации «За выдающийся вклад в теорию и практику клинической психологии». В 1972 году нью-йоркское Общество клинических психологов наградило его премией доктора Мартина Лютера Кинга-младшего за книгу «Власть и невинность» (*Power and Innocence*, 1972), а в 1987 году он получил Золотую медаль Объединения американских психологов «за выдающиеся работы в области профессиональной психологии в течение жизни».

Мэй читал лекции в Гарварде и Принстоне, в разное время преподавал в Йельском и Колумбийском университетах, в колледжах Дартмут, Вассар и Оберлин, а также в Новой школе социальных исследований. Он был внештатным профессором Нью-Йоркского университета, председателем Совета ассоциации экзистенциальной психологии и членом Попечительского совета Американского фонда душевного здоровья. В 1969 году Мэй развелся со своей первой женой Флоренс Де Фриз, с которой они прожили вместе 30 лет. Брак со второй женой Ингрид Кеплер Шолль также закончился разводом, после чего в 1988 году он связал свою жизнь с Джорджией Ли Миллер — аналитиком юнгианского направления. 22 октября 1994 года после продолжительной болезни Мэй умер в городе Тибуроне, штат Калифорния, где он жил с 1975 года.

На протяжении многих лет Мэй был признанным лидером американской экзистенциальной психологии, ратовавшим за ее популяризацию, но резко выступавшим против стремления некоторых коллег к антинаучным, излишне упрощенным построениям. Он критиковал любую попытку представить экзистенциальную психологию как научение доступным методам самореализации индивида. Здоровая и полноценная

личность — результат напряженной внутренней работы, направленной на выявление бессознательной основы существования и его механизмов. Ставя во главу угла процесс самопознания, Мэй по-своему продолжает традицию платоновской философии.

## Основы экзистенциализма

Экзистенциальная психология берет начало в работах Серена Кьеркегора (1813—1855) — датского философа и теолога. Кьеркегор был крайне обеспокоен крепнущей у него на глазах тенденцией к дегуманизации человека. Он решительно не соглашался с тем, что людей можно воспринимать и описывать как некие объекты, тем самым сводя их до уровня вещей. Вместе с тем он был далек от того, чтобы закреплять за субъективным восприятием свойство единственной доступной человеку реальности. Для Кьеркегора не существовало жесткой границы между субъектом и объектом, а также между внутренними переживаниями человека и тем, кто их испытывает, ведь в каждый конкретный момент времени личность невольно отождествляет себя со своими переживаниями. Кьеркегор стремился понять людей такими, какими они живут внутри своей реальности, то есть думающими, действующими, обладающими волей существами. Как писал Мэй: «Кьеркегор старался преодолеть разрыв между разумом и чувствами, обращая внимание людей на реальность непосредственного опыта, которая лежит в основе и объективной и субъективной реальностей» (1967, р. 67).

Кьеркегор, как и более поздние философы экзистенциализма, подчеркивал равновесие *свободы и ответственности*. Люди обретают свободу действия через расширение самосознания и последующее принятие на себя ответственности за свои поступки. Однако за

свою свободу и ответственность человек расплачивается чувством тревоги. Как только он окончательно осознает тревогу как неизбежность, он становится хозяином своей судьбы, несет бремя свободы и испытывает боль ответственности.

Взгляды Кьеркегора, умершего в неизвестности в возрасте 42 лет, существенно повлияли на двух немецких философов — Фридриха Ницше (1844–1900) и Мартина Хайдеггера (1889–1976), первый из которых наметил магистральные направления в философии XX столетия, а второй фактически очертил границы ее компетенции. Значение этих мыслителей для современной гуманитарной мысли трудно переоценить. В числе прочих заслуг им принадлежит авторское право на формирование и развитие экзистенциальной философии именно в том виде, в каком она вошла в круг основных направлений новейшей интеллектуальной истории. Что касается более узкой сферы психологии, то труды Хайдеггера оказали большое воздействие на взгляды швейцарских психиатров Людвиг Бинсвангера и Медарда Босса. Наряду с Карлом Ясперсом и Виктором Франклом они предпринимали небезуспешные попытки приспособить положения экзистенциальной психологии к клинической психотерапии.

В современную художественную практику экзистенциализм проник благодаря работам влиятельных французских писателей и эссеистов — Жана Поля Сартра и Альбера Камю, с именами которых зачастую в первую очередь ассоциируется рассматриваемое течение. Большой и разнообразный вклад внес экзистенциализм в новейшую теологию и религиозную философию: работы Мартина Бубера, Пауля Тиллиха и других уже вошли в число наиболее влиятельных в данной области. Наконец, мир искусства также отчасти испытал влияние экзистенциалистского комплекса идей, отразившись в творчестве Сезанна, Матисса и Пикассо, отказавшихся от сковывающих

стандартов реалистического стиля и пытавшихся выразить свободу бытия на языке своей причудливой беспредметности.

Первые экзистенциалисты среди психологов и психотерапевтов также начали появляться в Европе. К числу наиболее крупных фигур принадлежат Людвиг Бинсвангер (Ludwig Binswanger), Медард Босс (Medard Boss), Виктор Франкл (Victor Franci).

После Второй мировой войны европейский экзистенциализм во всем многообразии своих форм распространился в США и стал еще более расплывчатым понятием, поскольку был поднят на щит весьма разношерстной околофилософской публикой, состоящей из писателей и художников, профессоров и студентов колледжей, драматургов и священнослужителей, даже журналистов и светских остроумцев. Количество последователей, у каждого из которых было свое понимание сущности учения, достигло такого уровня, что стало угрожать существованию экзистенциализма как такового. В последнее время экзистенциализм утратил свою былую популярность, что явно пошло ему на пользу, парадоксальным образом укрепив его позиции как в философии, так и в смежных областях.

## ПРИНЦИПЫ ЭКЗИСТЕНЦИАЛИЗМА

Несмотря на сохраняющееся обилие разнообразных толкований понятия «экзистенциализм», среди них можно выделить некоторые общие черты, присущие всем без исключения представителям данного направления.

Во-первых, это идея о том, что *существование (existence)* предшествует *сущности (essence)*. Существование означает явление и становление, сущность же подразумевает статическую материю, неспособную самостоятельно изменяться. Существование предполагает процесс, сущность относится к конечному продукту.

Существование связано с ростом и переменами, сущность знаменует собой статичность и исчерпанность. Западная цивилизация, подкрепленная авторитетом науки, традиционно ценила сущность выше существования. Она старалась объяснить окружающий мир, включая человека, с позиций его неизменяемой сущности. Экзистенциалисты же, напротив, утверждают, что сущность людей состоит в их способности постоянно переопределять себя через выбор, который они делают.

Во-вторых, экзистенциализм не признает разрыва между субъектом и объектом. Мэй определял экзистенциализм как *«настойчивую попытку понять человека, расширив область его изучения далее той черты, по которой проходит трещина между субъектом и объектом»* (1958b, p. 11). Мы уже упоминали о том, что Кьеркегор скептически относился к рассмотрению личности исключительно как мыслящего субъекта. Цитируя Кьеркегора, Мэй писал: «Только такая истина реально существует для человека, которую он сам производит своими действиями». Иными словами, бесполезно искать истину, сидя за письменным столом, ее можно познать, только честно принимая в себя все многообразие подлинной жизни. В то же время Кьеркегор не поддерживал и тех, кто стремился сделать из людей лишь безликие объекты, подобия машин. Каждый человек уникален, и нельзя видеть в нем только зубец в механизме индустриального общества.

В-третьих, люди ищут смысл своей жизни. Они задают себе (хотя и не всегда сознательно) важнейшие вопросы, касающиеся бытия. Кто я? Стоит ли жизнь того, чтобы жить? Имеет ли она смысл? Как я могу осуществить свое человеческое призвание? Склонность если не к систематическим размышлениям на эту тему, то, по крайней мере, к переживанию подобных проблем входит в число универсальных свойств человеческой натуры.

В-четвертых, экзистенциалисты придерживаются той точки зрения, что каждый из нас в первую очередь сам отвечает за то, что он есть и чем он становится. Мы не можем обвинять родителей, учителей, начальство, Бога или обстоятельства. Как говорил Сартр, «человек есть не что иное, как то, что он сам из себя делает. Это — первый принцип экзистенциализма». Хотя мы способны общаться с себе подобными, объединяться друг с другом и строить продуктивные и здоровые взаимоотношения, в конечном счете каждый из нас в глубине остается одинок. Мы не можем свободно выбрать свою судьбу, имея шанс лишь для того, чтобы свести воедино абстрактное «могу» с конкретным «хочу». В то же время даже отказ от ответственности и попытка избежать выбора в конечном итоге также оказывается нашим собственным выбором. От ответственности за свое «я» нам не уйти, как не уйти от самого себя.

В-пятых, экзистенциалисты вообще отвергают принцип *объяснения* явлений, лежащий в основе всякого теоретического знания. По их мнению, все теории дегуманизируют людей, изображают их механическими объектами, расчленяют единство личности. Экзистенциалисты считают, что непосредственное переживание всегда имеет преимущество перед любыми искусственными объяснениями. Когда переживания переплавляются в некие надбытийные теоретические модели, они отделяются от того, кто их первоначально испытал, и, следовательно, теряют свою подлинность.

Прежде чем перейти к изложению психологических взглядов Ролло Мэя, кратко рассмотрим два основных понятия, создающих идейный каркас экзистенциализма, а именно — *бытие-в-мире* и *небытие*.

## БЫТИЕ-В-МИРЕ

Для объяснения природы человека экзистенциалисты придерживаются так называемого феномено-

логического подхода\*. По их мнению, мы живем в мире, который лучше всего может быть понят с нашей собственной точки зрения. Когда ученые-догматики рассматривают людей с «внешней» позиции при помощи системы отвлеченных построений, они в принудительном порядке подгоняют живое изменяющееся начало и его экзистенциальный мир под удобные и, по возможности, однозначные теоретические рамки. Основное понятие единства личности и окружающей среды выражается немецким термином *Dasein*, который означает «существовать там» и который получил распространение с началом широкой известности своего автора — Мартина Хайдеггера. Буквально *Dasein* может означать «существовать в мире» и обычно переводится как *бытие-в-мире*. Дефисы в этом термине указывают на единство субъекта и объекта, личности и мира.

Многие люди страдают от тревоги и отчаяния, вызванных самоотчуждением и безразличием к своему

---

\* Феноменология — направление в философии, наряду с экзистенциализмом сыгравшее важную роль в изменении европейского интеллектуального ландшафта в XX века. Основателем феноменологии традиционно называют немецкого теоретика познания Эдмунда Гуссерля (1859—1938), считавшего своей главной задачей изгнание всякого субъективного психологизма из процесса познания. Основным принцип феноменологии выражен в известном лозунге «назад к вещам», который Гуссерль сформулировал в своем классическом труде «Идеи к чистой феноменологии и феноменологической философии» (1913). Отравленное метафизикой сознание индивида должно быть освобождено от груза чужих суждений и направлено на объект как таковой. Несмотря на кажущиеся расхождения в подходе к объекту и в оценке психологии как инструмента познания, феноменология и экзистенциализм тесно связаны и соотносятся как модели научного и художественного описания одних и тех же закономерностей. Показательно, что непосредственную связь этих направлений олицетворяет именно ученик Гуссерля Мартин Хайдеггер — мыслитель менее методичный, но гораздо более одаренный эстетически.

внутреннему миру. Они не имеют ясного представления о себе и чувствуют себя отделенными от мира, кажущегося им далеким и чужим, категория Dasein как осознание своего бытия в мире остается для них недоступной. Стремясь к власти над природой, человек теряет с ней связь: изначальное единство оборачивается конфликтом, состоянием бесконечной войны с самим собой. Когда человек слепо полагается на продукты индустриальной революции, он забывает о земле и небе, то есть о единственном реальном контексте своего бытия. Потеря ориентации в жизненном пространстве и автоматизм существования ведут к постепенному отчуждению от собственного тела. Узнавая новые подробности о себе как объекте научного анализа, человек теряет способность управлять столь сложным механизмом и начинает полагаться на помощь извне — будь то технология, медицина или психиатрия. Тело оказывается во власти тех, кто располагает информацией о его структуре и функциях, тогда как сам обладатель тела лишается права распоряжаться своей жизнью. Происходит вручение себя во власть чужого сознания, что ведет сначала к духовной, а затем и к физической смерти. Вспомним, что Ролло Мэй начал выздоравливать от туберкулеза только после того, как понял, что больной — это именно он и никто другой и что единственный способ выжить заключается в том, чтобы вернуться к себе, прервав летаргическую безмятежность самоотчуждения.

Чувством изолированности и самоотчужденности страдают не только патологически беспокойные личности, но практически все обитатели современного общества западного типа. Отчуждение — это болезнь нашего времени, имеющая по крайней мере три ярко выраженных признака: 1) отделенность от природы; 2) недостаток значимых межличностных отношений; 3) отчуждение от своего подлинного «я». Другими словами, мир, в котором осуществляется бытие, делится

на три сосуществующие ипостаси. Первая из них — это *Umwelt*\*, или окружающая среда, вторая — это *Mitwelt* (буквально: «вместе с миром»), или структура отношений с другими людьми, и третья — это *Eigenwelt*, или структура внутренних отношений человека с самим собой.

*Umwelt* — это мир объектов и вещей, существующих независимо от нас. Это мир природы и ее законов, он включает наши биологические позывы, такие как голод или желание спать, и такие природные явления, как рождение и смерть. Мы не можем полностью изолироваться от этого мира и должны учиться жить в нем и приспособливаться к его изменчивому устройству. *Umwelt* — это та невидимая целостность, с которой имел дело, в частности, классический психоанализ, работающий с инстинктивным, бессознательным уровнем реакций. Однако, как известно, большая часть этих бессознательных реакций является следствием скры-

---

\* Мэй использует понятие *Umwelt* несколько в обход установившейся традиции его употребления и истолкования, что требует небольшого комментария. Понятие *Umwelt* впервые ввел в научный оборот И. В. Гёте, основываясь на соображениях И. Ньютона о природе «окружающей среды» (*Circumambient medium*). Позднее Т. Карлейль вновь перевел слово *Umwelt* на английский язык, обозначив его на этот раз как *Environment* и подразумевая всю совокупность явлений природы и культуры, составляющих среду обитания человека. В немецкой же традиции *Umwelt* приобрел концептуальное значение в трудах биолога Я. фон Икскюля, еще в конце прошлого века утверждавшего, что «окружающая среда» конструируется в сознании индивида как некая первичная реальность, по отношению к которой природа является своеобразной символической производной. Идеи Икскюля о зависимости образа природы от культурной установки воспринимающего предвосхитили как более поздние тезисы феноменологии, так и выводы современной биосемиотики, рассматривающей адаптацию организма и среды как двусторонний коммуникативный процесс.

той работы сознания, осуществляемой помимо воли индивида, но имеющей отчетливо культурное, а не природное происхождение. Вот здесь-то и образуется сектор взаимного пересечения сфер *Umwelt* и *Mitwelt*, между которыми порой трудно и совершенно бессмысленно проводить строгую границу. Впрочем, если наши отношения с другими качественно не отличаются от отношения к вещам, мы оказываемся заперты в своем *Umwelt*, который в этом случае превращается в поле отчуждения. Мы должны относиться к другим людям как к людям, а не как к вещам. Если мы обращаемся с людьми как с неживыми предметами, то мы живем исключительно в *Umwelt*. Существенные различия между *Umwelt* и *Mitwelt* обнаруживаются при сопоставлении секса и любви. Использованию другого в качестве инструмента сексуального удовлетворения или воспроизводства противопоставлены ответственность и уважение к другой личности, готовность к ее принятию и прощению. В то же время не всякое взаимодействие в мире *Mitwelt* обязательно предполагает любовь. Более общим условием является уважение к *Dasein* другой личности. Теории Салливана и Роджерса особенно подчеркивают важность связи между людьми и имеют дело в основном с *Mitwelt*.

Взаимоотношения человека с самим собой составляют *Eigenwelt*. Многие направления теории личности не уделяют этому миру должного внимания. Между тем жить в *Eigenwelt* — значит осознавать себя как человеческое существо и понимать, что есть «я» по отношению к миру вещей и людей, то есть поднимать один из ключевых вопросов, обсуждением которого занимается психологическая наука.

Здоровые люди живут в *Umwelt*, *Mitwelt* и *Eigenwelt* одновременно. Они умеют приспособиться к миру природы, взаимодействуют с другими как с себе подобными и ясно сознают, какую ценность имеет их собственный опыт.

## НЕБЫТИЕ

Бытие-в-мире необходимо вызывает понимание себя как живущего, явившегося в мир существа. С другой стороны, такое понимание приводит к страху небытия или несуществования. Мэй писал по этому поводу:

*Чтобы охватить значение своего существования, человеку нужно охватить сперва тот факт, что он может не существовать, что каждую секунду он находится на грани возможного исчезновения и не может игнорировать неизбежность смерти, наступление которой невозможно запрограммировать на будущее (1958а, р. 47–48).*

Мэй говорил о смерти, что это «единственный не относительный, но абсолютный факт нашей жизни, и мое сознание этого факта придает моему существованию и всему, что я делаю ежечасно, качество абсолютности» (1958а, р. 49). Смерть — это не только дорога, по которой небытие входит в нашу жизнь, она еще и самая очевидная вещь. Жизнь становится более важной, более значительной перед лицом возможной смерти.

Если же мы не готовы смело встретиться лицом к лицу с небытием, спокойно размышляя о смерти, оно проявляет себя множеством других способов. Сюда входят и злоупотребление алкоголем и наркотиками, беспорядочные сексуальные связи и прочие типы вынужденного поведения. Небытие также может выражаться и в слепом следовании ожиданиям нашего окружения, и в общей враждебности, которая пропитывает наши отношения с людьми.

Ролло Мэй говорил: «Мы боимся небытия и оттого комкаем наше бытие». Страх смерти часто вынуждает нас жить так, что мы постоянно защищаемся от него, тем самым получая от жизни меньше, чем могли бы получить, спокойно признавая исход нашего несуществования. Мы избегаем активного выбора, потому что

он основывается на размышлении о том, кто мы есть и чего мы хотим. Мы пытаемся уйти от страха небытия, замутняя свое самосознание и отрицая свою индивидуальность, но такой выбор оставляет нас с чувством отчаяния и пустоты. Таким образом, мы избегаем угрозы небытия ценой сужения рамок нашего существования в мире. Более здоровая альтернатива — стойко встречать неизбежность смерти и осознавать, что небытие — это неотделимая часть бытия.

## ТРЕВОГА

До того как Мэй в 1950 году опубликовал «Значение тревоги», большинство теорий придерживались точки зрения, согласно которой высокие уровни тревожности указывают на наличие невроза или другой формы психопатологии. Непосредственно в ходе написания книги Мэй лично испытывал постоянную тревогу по поводу своей дальнейшей судьбы. Будучи не уверен в своем выздоровлении, он к тому же постоянно тяготился своей нетрудоспособностью, а также сознанием того, что его жена и маленький сын остались без средств к существованию. В книге «Значение тревоги» Мэй утверждал, что движущей силой поведения человека во многих случаях является чувство страха или тревоги, которое появляется у него всякий раз при возрастании чувства неопределенности, неуверенности, зыбкости своего бытия. Неспособность признать смерть помогает временно избавиться от тревоги или страха небытия. Но это избавление не может быть постоянным. Смерть — это безусловная составляющая нашей жизни, и, рано или поздно, каждому придется встретиться с ней.

Мэй определял тревогу как «субъективное состояние личности, понимающей, что ее существование может быть разрушено, что она может превратиться в “ничто”» (1958а, р. 50). Мы испытываем тревогу,

когда осознаем, что наше существование или какие-то ценности, отождествляемые с ним, могут быть уничтожены. В более поздней работе он выдвинул другое определение тревоги — как ощущения угрозы, направленной на важные для человека ценности. Тревога, писал Мэй, это «опасение, вызванное угрозой каким-то ценностям, которые человек считает важными для своего существования как личности» (1967, р. 72).

Итак, тревога может происходить как из осознания возможности нашего небытия, так и из угрозы неким жизненно важным ценностям. Она возникает и тогда, когда мы сталкиваемся с препятствиями на пути реализации своих планов и возможностей. Это сопротивление может стать причиной застоя и упадка, но оно же может стимулировать изменения и рост.

Свобода не может существовать без тревоги, так же как и тревога не может существовать без осознания возможности свободы. Становясь более свободным, человек неизбежно испытывает тревогу. Мэй цитировал Кьеркегора, который говорил, что «тревога — это головокружение от свободы». Тревога, как и головокружение, может быть и приятной и болезненной, и конструктивной и деструктивной. Она может давать нам энергию и вкус к жизни, но может также парализовать нас и вгонять в панику. Более того, тревога может быть как *нормальной*, так и *невротической*.

## Нормальная тревога

Мы живем в век тревоги. Ни один из нас не может избежать ее воздействия. Расти и пересматривать свои ценности — значит испытывать нормальную или конструктивную тревогу. Мэй определял нормальную тревогу (*normal anxiety*) как «пропорциональную угрозе, не вызывающую подавления, которой можно конструктивно противостоять на сознательном уровне» (1967, р. 80).

По мере роста и развития индивида от младенчества до старости его ценности меняются, и каждый раз, поднимаясь на новую ступеньку, он испытывает нормальную тревогу. «Любой рост состоит в отказе от прежних ценностей, который порождает тревогу» (May, 1967, p. 80). Нормальная тревога приходит также в моменты, когда художник, ученый, философ внезапно достигают озарения, эйфория от которого сопровождается трепетом перед открывающимися в перспективе изменениями. Так, ученые, бывшие свидетелями первого испытания атомной бомбы в Аламогордо, штат Нью-Мексико, испытывали нормальную тревогу, понимая, что с этого момента мир необратимо изменился.

Нормальная тревога, испытываемая в периоды роста или непредсказуемых изменений, свойственна каждому человеку. Она может быть конструктивной, пока остается пропорциональной угрозе. В противном случае тревога превращается в болезненную, невротическую.

## Невротическая тревога

Мэй определял *невротическую тревогу (neurotic anxiety)* как «реакцию, не пропорциональную угрозе, вызывающую подавление и другие формы внутриспсихических конфликтов (intrapsychic conflict) и управляемую разнообразными формами блокирования (blocking-off) действий и понимания» (1967, p. 80).

Если нормальная тревога ощущается всегда, когда ценности подвергаются угрозе, то невротическая тревога посещает нас в том случае, если поставленные под сомнение ценности на деле являются догмами, отказ от которых лишит наше существование смысла. Необходимость сознания своей абсолютной правоты ограничивает личность настолько, что ее потребности в конечном счете сводятся к регулярному подтверж-

дению незыблемости существующего порядка. Каков бы ни был этот порядок, он дает нам чувство иллюзорной безопасности, «приобретенной ценой отказа от свободного познания и нового роста» (May, 1967, p. 80).

## Вина

Мы уже говорили, что чувство тревоги возрастает, когда мы стоим перед проблемой реализации наших возможностей. В случае, когда мы отрицаем сами возможности, когда у нас не получается правильно распознавать нужды близких нам людей или когда мы пренебрегаем нашей зависимостью от окружающего мира, нарастает чувство вины (*guilt*) (May, 1958a). Термин «вина», как и термин «тревога», употреблялся Мэем при описании бытия-в-мире. В этом смысле понятия, описываемые данными терминами, можно считать понятиями *онтологическими*, то есть относящимися к природе бытия, а не к чувствам, возникающим в особых ситуациях или в результате каких-то поступков.

В самом общем виде Мэй выделял три типа онтологической вины, каждый из которых соответствует одному из образов бытия-в-мире: *Umwelt*, *Mitwelt* и *Eigenwelt*. Тип вины, соответствующий *Umwelt*, коренится в недостаточном осознании нами нашего бытия-в-мире. Чем дальше цивилизация продвигается по пути научно-технического прогресса, тем дальше мы уходим от природы, то есть от *Umwelt*. Это отчуждение приводит к чувству онтологической вины первого типа, преобладающему в «развитых» обществах, где люди живут в домах с регулируемой температурой, используют для передвижения механический транспорт и едят пищу, собранную и приготовленную другими. То, что мы бездумно полагаемся на других в ходе удовлетворения своих нужд, вносит

свой вклад в наше онтологическое чувство вины. Мэй назвал чувство вины этого типа *виной из-за разделения (separation guilt)* — разделения человека и природы, что отчасти напоминает «человеческую дилемму» Эриха Фромма.

Второй тип вины происходит из нашей неспособности правильно понимать мир других людей (*Mitwelt*). Мы видим других людей только своими собственными глазами и никогда не можем совершенно точно определить, что же им все-таки нужно. Своей оценкой мы совершаем насилие над их истинной личностью. Так как мы не можем безошибочно предвидеть нужды окружающих, мы ощущаем свою несостоятельность в отношениях с ними. Это приводит к глубокому чувству вины, испытываемому по отношению ко всем. Мэй писал, что «дело не в нравственном несовершенстве... это неизбежный результат того факта, что каждый из нас есть отдельная личность и не имеет иного выбора, кроме как смотреть на мир собственными глазами» (1958а, р. 54).

Третий тип онтологической вины связан с отрицанием нами своих возможностей, а также с неудачами на пути их реализации. Другими словами, этот вид чувства вины основан на отношениях с собственным «я» (*Eigenwelt*). Этот тип также универсален, потому что никто из нас не может реализовать все свои возможности полностью. Он напоминает концепцию А. Маслоу о развитии в человеке *комплекса неудачника (Jonah complex)*, или *боязни достичь успеха*.

Подобно тревоге, чувство онтологической вины может сказываться на состоянии личности как позитивно, так и негативно. С одной стороны, при определенных условиях она может способствовать здоровому пониманию окружающего мира, принятию его таким, какой он есть, улучшению взаимоотношения с людьми и творческому использованию своих способностей. С другой стороны, если мы отказываемся признать онтологическую вину, она приобретает болезненные

черты. Онтологическая вина, как и невротическая тревога, вызывает непродуктивные или невротические симптомы, такие, как сексуальная импотенция, депрессия, жестокость в обращении с окружающими, неспособность делать выбор и т. д.

## ИНТЕНЦИОНАЛЬНОСТЬ

Способность делать выбор предполагает наличие некоторой структуры, на основе которой этот выбор производится. Структура, в которой мы осмысливаем свой прошлый опыт и соответственно представляем себе будущее, называется интенциональностью (*intentionality*) (May, 1969b)\*. Вне этой структуры невозможен ни сам выбор, ни его дальнейшая реализация. Поступок подразумевает интенциональность, так же как и интенциональность подразумевает поступок. Эти понятия неразделимы: «В намерении заложено действие, и в любом действии присутствует намерение».

Мэй использовал термин «интенциональность» для того, чтобы перебросить мост через пропасть между субъектом и объектом. Интенциональность — это «структура, необходимая нам, субъектам по сути, чтобы видеть и понимать окружающий мир, по сути своей объектный. В акте интенциональности частично преодолевается разрыв между субъектом и объектом» (May, 1969b, p. 225).

В качестве иллюстрации к этому тезису Мэй обычно приводил один простой пример: человек (субъект) сидит

---

\* Понятие интенциональности как направленности сознания на конкретный предмет ввел в научный оборот классик феноменологии Эдмунд Гуссерль. Психологическая трактовка этого термина, предлагаемая Мэем, несколько изменяет его первоначальное значение, поскольку учитывает не только строго отрефлектированные данные опыта, но и все акты бессознательной ориентации личности на объект.

за письменным столом и видит перед собой лист бумаги (объект). Человек может что-нибудь написать на этом листе, сложить из него бумажный самолетик для своего внука или нарисовать на нем картинку. Во всех трех случаях субъект (человек) и объект (лист бумаги) — одни и те же, но действия человека различны, они зависят от его намерений и от того, какое значение он придает своему опыту. В данном случае значение — это функция свойств как самой личности (субъекта), так и окружающей среды (объектного мира).

Интенциональность не всегда бывает осознанной полностью. Она «лежит ниже уровня непосредственного осознания и включает в себя спонтанные, телесные элементы и другие характеристики, называемые обычно “бессознательными”» (May, 1969b, p. 234).

## ЗАБОТА, ЛЮБОВЬ И ВОЛЯ

«Забота — это состояние, при котором нечто *имеет значение*» (May, 1969b, p. 289). Заботиться по-настоящему — значит рассматривать другого человека как действительно близкое существо, принимать его боль, радость, сожаление или чувство вины как свои собственные. Забота — это активный процесс, противоположность апатии.

Забота и любовь — не одно и то же, однако зачастую первое влечет за собой второе. Любить — значит заботиться, видеть и принимать неповторимую личность другого человека, обращать активное внимание на его творческое развитие. Мэй определял любовь как «восхищение от присутствия другого человека и признание его ценностей и его развития не менее важными, чем собственные ценности и развитие собственной личности» (1953, p. 206). Когда нет заботы, не может быть и любви — может быть одна лишь пустая сентиментальность или быстро проходящее сексуальное влечение.

Забота также является источником воли. Мэй определял волю как «способность организовать свое “я” таким образом, чтобы имело место движение в определенном направлении или к определенной цели» (1969b, p. 218). Он делал различие между волей (will) и желанием (wish), последнее для него — простая *«игра воображения с возможностью* того, что нечто будет сделано или произойдет». Мэй настаивал на том, что «“воля” требует самосознания (self-consciousness), “желание” — нет. “Воля” подразумевает некоторую возможность и/или выбор, “желание” — нет. “Желание” дает теплоту, содержание, фантазии, детскую игру, свежесть и почву для “воли”. “Воля” дает “желанию” направление и ощущение зрелости. “Воля” защищает “желание”, позволяет ему реализовать себя, несмотря на то что риск порой бывает очень велик».

## ЕДИНСТВО ЛЮБВИ И ВОЛИ

Мэй утверждал, что современное общество страдает от нездорового разделения любви и воли. Понятие любви связывают с чувственным влечением, отождествляют его с сексом, тогда как понятию воли приписывают значение упорной решимости в достижении целей и реализации каких-либо амбиций (хрестоматийным примером является в данном случае так называемая «воля к власти»).

Между тем это представление не раскрывает подлинного смысла этих двух терминов. Когда любовь рассматривают как секс, она становится явлением временным и лишается обязательств; воля исчезает и остается одно только желание. Когда понятие воли сужается до воли к власти, возникает эффект самоотчуждения субъекта. Обращая внимание лишь на собственные нужды, он быстро лишается страстности и пыла. Реальная забота уступает место чистому манипулированию.

Любовь и воля «не объединяются автоматически в процессе биологического роста, но должны быть частью нашего сознательного развития» (May, 1969b, p. 283). На самом деле существуют биологические причины разделения любви и воли. В момент, когда мы впервые приходим в мир, мы находимся в согласии со Вселенной (*Umwelt*), с матерью (*Mitwelt*) и с собой (*Eigenwelt*). «В раннем детстве, когда мать нянчит нас на своей груди, все наши нужды удовлетворяются без всяких сознательных усилий с нашей стороны. Это наша первая свобода, наше первое *да*» (May, 1969b, p. 284).

Затем, когда начинает развиваться воля, она проявляет себя как несогласие, как первое «нет». Беззаботному существованию раннего младенчества теперь противостоит явившаяся воля позднего младенчества. Это «нет» следует рассматривать не как заявление, направленное против родителей, а как позитивное утверждение своего «я». К сожалению, родители часто понимают «нет» в негативном смысле и поэтому задавливают на корню детские попытки самоутверждения. В результате дети начинают отделять волю от беззаботного чувства любви, которое прежде им так нравилось.

Наша задача, говорил Мэй, — объединить волю и любовь. Это не просто, но возможно. Ни любовь без заботы, ни воля, которая служит исключительно эгоистическим целям, не пригодны для объединения любви и воли. Для зрелой личности и любовь, и воля означают стремление вовне, к другому человеку. Любовь и воля сообща обеспечивают чувство заботы в отношении к ближнему, помогают понять необходимость выбора, подразумевают действие и требуют ответственности.

Очевидно, что любовь — это нечто большее, чем секс, хотя секс и является одним из доминирующих проявлений любви. Мэй выделил четыре типа любви в западной культурной традиции: секс, эрос, филия (*philia*) и агапе (*agape*).

## Секс

**Секс** — это биологическая функция, которая реализуется через половой акт или с помощью какого-нибудь иного способа снятия сексуального напряжения. Хотя в современном западном обществе отношение к сексу стало гораздо более легким, «он до сих пор остается порождающей энергией, силой, обеспечивающей продолжение рода, источником как самого большого удовольствия, так и самой глубокой тревоги для человеческих существ» (May, 1969b, p. 38).

Мэй полагал, что во времена античности на секс смотрели как на нечто само собой разумеющееся, вроде того, как мы воспринимаем еду или сон. В новое время секс приобрел характер проблемы. Сперва в викторианский период западная культура полностью отрицала сексуальную сторону жизни, когда говорить о сексе считалось для воспитанного человека недопустимым.

Затем, начиная с 1920-х годов, люди пытаются выйти из-под власти этих запретов; тема-секса получает новый импульс для развития, становится снова открытой. Вплоть до 1980-х годов западное общество так много занималось проблемой секса и сексуальных взаимоотношений, что в конце концов секс опять стал восприниматься как вполне обычное дело. Впрочем, стремительное распространение СПИДа в последнее время вновь раздуло потухшее было пламя сексуальной тревоги. Мэй отмечал, что наше общество проделало путь от периода, когда наличие сексуальных отношений будило в человеке чувство тревоги и вины, к такому периоду, когда аналогичные последствия вызывает отсутствие этих отношений. Современность вносит свои коррективы, и теперь он, возможно, сказал бы, что угроза ВИЧ-инфекции опять связала для многих людей сексуальное поведение с чувством тревоги.

## Эрос

Секс и эрос часто путают друг с другом. Однако если секс — это физиологическая потребность, которая удовлетворяется путем снятия напряжения, то эрос представляет собой психическое явление — вид влечения, которое порождается и претворяется в длительном союзе двух любящих людей. Сравнивая секс и эрос, Мэй писал:

*В отличие от секса эрос берет крылья у человеческого воображения и всегда выходит за пределы любых техник, смеется над всеми книжками-инструкциями, весело кружа по орбите, выходящей далеко за пределы механических правил, определяющих физическую работу органов (1969b, p. 74).*

Эротические отношения строятся на основе нежности и заботливого отношения. Они ведут к установлению длительного союза с другим человеком, в котором оба партнера испытывают восхищение и страсть, что способствует их обоюдному личностному развитию. Эрос — это любовь, подвигающая двоих сообща строить прочные отношения, в частности в браке. Поскольку человеческий род не смог бы выжить без стремления к прочным отношениям, можно считать, что эрос приходит на помощь сексуальным отношениям.

## Филия

Эрос, приходящий на помощь сексу, берет начало в *филии* (*philia*) — близкой дружбе, не имеющей сексуальной направленности. Любовь-филия не терпит спешки, ей нужно время, чтобы вырасти, развиваться, пустить корни, как, например, в случае медленно развивающейся любви между братьями и сестрами или между старыми друзьями, знающими друг друга всю жизнь. «В отношениях любви-филии нам не нужно делать ради любимого человека ничего иного, кроме того, что принимать его таким, как он есть, быть рядом

с ним и получать удовольствие от его общества. Это дружба в наиболее простом, наиболее прямом смысле этого слова» (May, 1969a, p. 31).

Гарри Стэк Салливан придавал большое значение периоду раннего отрочества и подчеркивал, что для этого творческого времени характерна острая потребность в товарищах, то есть в ком-то, кто был бы более или менее похож на тебя. Согласно Салливану, товарищеские чувства или филия — необходимое качество здоровых эротических отношений раннего и позднего отрочества. Мэй, который учился у Салливана в Институте Уильяма Алансона Уайта, сходиллся с ним в мысли, что именно любовь-филия создает возможность любви-эроса. Постепенное, непринужденное развитие истинной дружбы — необходимое условие продолжительного союза двух людей.

## Агапе

Так же как эрос зависит от филии, так и филия нуждается в агапе. Мэй определял *agape* (*agape*) как «уважение к другому, заботу о благополучии другого, не имеющую в виду никаких собственных выгод, бескорыстную любовь, идеальным примером которой является любовь Бога к человеку» (1969b, p. 319).

Агапе — это альтруистическая любовь. Это любовь духовная, возвышенная, но вместе с тем несущая с собой риск уподобиться Богу. Она не зависит напрямую от поведения или каких-либо свойств другого человека. В этом смысле она всегда незаслуженная и безусловная.

По мнению Мэя, здоровые отношения взрослых людей объединяют в себе все четыре типа любви. Они основаны на сексуальном удовлетворении, желании создать прочный и длительный союз, искренней дружбе и бескорыстной заботе о благополучии другого человека. Но путь к такой подлинной любви, к сожалению,

далеко не прост. Для нее необходимо особое качество зрелости — уверенность в себе и способность раскрыть себя. «Она требует одновременно нежности, принятия и утверждения личности другого человека, освобождения от чувства соперничества, иногда — отказа от себя во имя интересов любимого; а также таких старинных добродетелей, как милосердие и способность прощать» (May, 1981, p. 147).

## СВОБОДА И СУДЬБА

Мы видели, что для объединения четырех типов любви требуется как раскрытие собственной личности, так и утверждение личности другого. Но это не все. Необходимо утверждать свою *свободу* (*freedom*) и противостоять своей *судьбе* (*destiny*). Здоровые люди способны не только добиваться свободы, но и достойно встречать свою судьбу.

## Определение свободы

Определяя понятие свободы, Мэй говорил, что «свобода личности — в ее способности *знать о своей предопределенности*» (1967, p. 175). Слово «предопределенность» в этой фразе означает то, что в своих более поздних работах Мэй называл судьбой (*destiny*). В этом случае свобода рождается из осознания неизбежности своей судьбы: понимания того, что смерть возможна в любой момент, что мы рождены мужчинами или женщинами, что у нас есть какие-то характерные для нас слабости, что, опираясь на впечатления раннего детства, мы склонны вести себя определенным образом в будущем, и т. д.

Свобода — это готовность к переменам, пусть даже конкретный характер этих перемен и остается непредсказуемым. Свобода «предполагает умение *всегда держать в голове несколько различных возможностей*,

даже если в данный момент нам не совсем понятно, как именно нам следует действовать» (May, 1981, р. 10–11). Это обстоятельство часто ведет к увеличению тревоги, но это нормальная тревога, которую здоровые люди встречают с готовностью и которая вполне поддается управлению.

Мэй различал два вида свободы — свободу действия и свободу бытия. Первую он называл *экзистенциальной свободой*, вторую — *сущностной свободой*.

## Экзистенциальная свобода

Мэй настаивал на том, что *экзистенциальную свободу (existential freedom)* не следует путать с экзистенциальной философией или с экзистенциальной психологией. Это свобода делать что-либо — свобода действия. Большинство взрослых американцев среднего класса пользуются большой экзистенциальной свободой. Они могут свободно ездить в любой штат, свободно выбирать свои знакомства, голосовать за своих представителей в парламенте и беспрепятственно делать многие другие вещи. На более примитивном уровне объяснения экзистенциальную свободу можно отождествить с возможностью свободного перемещения по залу супермаркета с целью сделать свободный выбор из тысяч предлагаемых вариантов товара. *Экзистенциальная свобода, таким образом, есть свобода действовать согласно собственному выбору.*

## Сущностная свобода

Между тем свобода действия еще не обеспечивает свободы бытия. Иногда кажется, что в действительности *экзистенциальная свобода* даже затрудняет достижение *сущностной свободы (essential freedom)*. Мэй приводил несколько случаев, когда заключенные тюрем

и узники концентрационных лагерей с энтузиазмом говорили о своей «внутренней свободе». Возможно, одиночное заключение или другое ограничение свободы действия помогает человеку более ясно представить свою судьбу и развить в себе свободу бытия. В этой связи Мэй задается следующим вопросом: «Только ли тогда мы можем получить сущностную свободу, когда наше каждодневное существование встречает препятствия?» (1981, р. 60).

Сам он отвечал на этот вопрос отрицательно. Не обязательно быть заключенным в тюрьму, чтобы достичь сущностной свободы, то есть свободы бытия. Судьба сама по себе — наша внутренняя тюрьма, и осознание этого факта подвигает нас думать больше о свободе бытия, а не о свободе действия. «Разве судьба, которая есть основа нашей жизни, не держит нас в заключении под надзором одиночества, суровости, а подчас и жестокости окружающего мира, и разве это не вынуждает нас стараться заглянуть за пределы обыденности? Разве неизбежность смерти... не концентрационный лагерь для всех нас? Разве тот факт, что жизнь — это одновременно и радость, и тяжелое обязательство, не толкает нас к размышлению о более глубокой стороне бытия?» (May, 1981, р. 61).

## Судьба

Мэй определял судьбу (destiny) как «структуру из ограничений и способностей, которые представляют собой “данные” нашей жизни». Судьба — это «строение Вселенной, проявляющее себя в строении каждого из нас» (1981, р. 89—90). Окончательная судьба всего живого есть смерть, но при более детальном рассмотрении наша судьба включает в себя и другие биологические свойства, такие как уровень интеллекта, пол, физическая сила и размеры нашего тела, генетическая предрасположенность к тем или иным болезням и т. д. Различные

психологические и культурные факторы также вносят свой вклад в формирование нашей судьбы.

---

Судьба — это наш «концентрационный лагерь», который тем не менее определяет нашу сущностную свободу.

---

Судьба — это то, к чему мы движемся, наша единственная конечная станция, наша цель. Это отнюдь не означает тотальной предопределенности и обреченности. В границах, определенных судьбой, мы имеем право на выбор, и эта свобода позволяет нам при необходимости противостоять своей судьбе и изменять ее. В то же время невозможно изменить все, чего бы мы ни захотели. Мы не можем достичь успеха в любой работе, победить любую болезнь, построить отношения с любым человеком в точном соответствии со своими представлениями. Жизнь всегда вносит свои коррективы. «С судьбой нельзя не считаться, мы не можем просто стереть ее или заменить чем-то другим. Но мы можем выбирать, как нам отвечать нашей судьбе, используя дарованные нам способности» (May, 1981, p. 89).

Мэй полагал, что понятия судьбы и свободы, так же как и любви—ненависти, жизни—смерти, являются не взаимоисключающими, а дополняющими друг друга, существующими в неразрывной связи как одно из отражений величайшего парадокса, которым является человеческая жизнь. «Парадокс заключается в том, что свобода обязана своей жизнеспособностью судьбе, судьба же обязана свободе своей значительностью» (May, 1981, p. 17). Свобода и судьба слиты, таким образом, воедино, одна не может существовать без другой. Свобода без судьбы — это распущенность и вседозволенность. Как это ни странно на первый взгляд, вседозволенность, ведущая к анархии, в конце концов влечет за собой полное уничтожение свободы. Таким образом, без судьбы не бывает свободы, точно так же как судьба без свободы теряет всякое значение.

Свобода и судьба порождают друг друга. Бросая вызов судьбе, мы обретаем свободу. Стремясь к свободе, мы выбираем свой путь, который так или иначе проходит через пространство, ограниченное нашей судьбой.

## Власть мифа

В своей книге «Призывание мифа» (*The Cry for Myth*, 1991) Мэй настойчиво утверждал, что люди современной западной цивилизации испытывают безотлагательную потребность в мифах. Наблюдается дефицит жизнеспособных, то есть по-настоящему убедительных мифов, в связи с чем многие обращаются к религиозным культам, наркотикам и поп-культуре в тщетных попытках найти смысл своей жизни.

Разумеется, Мэй придерживается модернистской концепции мифа, согласно которой миф — это вовсе не ложь и продукт первобытных суеверий, а скорее система сознательных и бессознательных представлений и верований, при помощи которых люди объясняют для себя явления личной и общественной жизни\*.

---

\* С конца XIX века возрождение интереса к мифу шло по всем направлениям гуманитарного знания и художественной практики. Большое распространение получила трактовка мифа как источника духовной жизни человека, которую разделяли Ф. Ницше и З. Фрейд, Т. Манн и Э. Кассирер, К. Г. Юнг и Л. Леви-Брюль. «Мифология стала ими рассматриваться не как способ удовлетворения любознательности первобытного человека (так представляла себе дело позитивистская “теория пережитков” XIX века), а как тесно связанное с обрядовой жизнью племени и в значительной мере к ней восходящее “священное писание”, прагматическая функция которого — регулирование и поддержка определенного природного и социального порядка (отсюда и циклическая концепция вечного возвращения), как прелогическая символическая система, родственная другим формам человеческого воображения и творческой фантазии» (*Мелетинский Е. М. Поэтика мифа. 2-е изд. М., 1995. С. 8.*) — *Прим. ред.*

Мифы — это истории, объединяющие общество; «они существенны для поддержания жизни нашей души и приносят новый смысл в наш сложный и часто бессмысленный мир» (May, 1991, p. 20). С древнейших времен и в самых разных культурах люди находили смысл своей жизни с помощью мифов, чье знание нередко было основным признаком принадлежности к той или иной культуре.

---

Мифы — как балки перекрытий в конструкции дома, они невидимы снаружи, но образуют структуру, которая держит дом, и благодаря им люди могут жить в этом доме.

---

Мэй полагал, что люди общаются друг с другом на двух уровнях. Первый — язык рациональных рассуждений, и на этом уровне идея безличной истины заслоняет от нас личность человека, с которым мы общаемся. Второй уровень — общение через мифы, и здесь общее впечатление, произведенное разговором, гораздо важнее формальной точности высказываний. Мы используем мифы и символы, чтобы выйти за пределы обыденной ситуации, достичь понимания себя, отождествить себя с чем-то, выйти на новый уровень конкретности.

Мэй соглашался с Фрейдом в том, что история Эдипа — миф, имеющий большое значение для нашей культуры, поскольку он описывает основные черты экзистенциальных кризисов, рано или поздно переживаемых каждым из нас. В их число входят рождение, уход или изгнание из родительского дома, сексуальное влечение к одному из родителей и враждебность по отношению к другому, утверждение своей независимости и поиски родственной души и, наконец, смерть. И миф об Эдипе имеет для нас такое значение именно потому, что в нем все эти этапы представлены во всей полноте. Как Эдип, мы разлучаемся с отцом и матерью и движимы настоящей потребностью узнать, кто

мы есть. Однако наша борьба за самоотождествление трудна и даже может привести к трагедии, как это случилось с Эдипом, когда он потребовал, чтобы ему открыли правду о его происхождении. Узнав о том, что он убил своего отца и женился на собственной матери, Эдип выколол себе глаза, лишая тем самым себя способности видеть, которая приравнивается к знанию и пониманию.

Но такое сужение Эдипом своего мира не привело к полному отрицанию сознания. В этом месте трагедии Софокла Эдип опять удаляется в изгнание, которое Мэй рассматривал как символическое выражение самоизоляции и остракизма. Затем мы видим Эдипа стариком, тяжело переживающим свою трагедию и принимающим на себя ответственность за убийство собственного отца и женитьбу на собственной матери. Его размышления в конце жизни принесли ему спокойствие и понимание, дали ему силы встретить смерть с радостью и смирением. Главные темы истории Эдипа — рождение, изгнание и разлука с близкими, самоотождествление, инцест и отцеубийство, давление вины и, в конце концов, сознательные размышления о своей жизни и смерти — затрагивают каждого из нас и наделяют этот миф мощной исцеляющей энергетикой.

Взгляды Мэя на значение мифов можно сравнить с идеями Юнга о том, что коллективное бессознательное в мифах есть архетипические структуры в человеческом опыте, которые ведут к универсальным образам, лежащим за пределами наших личных впечатлений. Как и архетипы, мифы могут вносить свой вклад в наш психологический рост, если мы воспримем их и позволим себе увидеть в них новую реальность. В то же время, если мы отрицаем универсальность мифа, считая его всего лишь устаревшим и ненаучным объяснением мира, мы рискуем впасть в отчуждение, духовную апатию и внутреннюю пустоту — основные составляющие психической патологии.

## ПСИХОПАТОЛОГИЯ

По мнению Мэя, не тревога и чувство вины, а чувство пустоты и апатия являются главными болезнями нашего времени. Когда люди отрицают свою судьбу или отрицают позитивное значение мифа, они теряют цель жизни, теряют направление движения. Без цели и направления люди становятся слабыми и склонными к различным проявлениям самозащитного и саморазрушительного поведения.

Человек не может долго пребывать в состоянии пустоты, и если он не развивается, не движется вперед к какой-либо цели, то он не просто останавливается на месте, поскольку подавленные возможности трансформируются в болезненность и отчаяние, а порой и в деструктивные действия (May, 1953, p. 24).

Многие люди в современном западном обществе испытывают чувство отчуждения от мира (*Umwelt*), от других людей (*Mitwelt*) и особенно от самих себя (*Eigenwelt*). Они осознают свое бессилие перед стихийными бедствиями, растущей индустриализацией и отсутствием диалога с себе подобными. Они ощущают свою незначительность в мире, где человек все более дегуманизируется. Это чувство незначительности приводит к апатии и ограниченности сознания.

В понимании Мэя, психопатология — это «неспособность принимать участие в делах, чувствах и мыслях других людей и делиться своими переживаниями с другими» (May, 1981, p. 21). У психически неуравновешенного человека отсутствуют навыки общения с окружающим миром, он отрицает свою судьбу и в процессе этого отрицания теряет свободу. Он обнаруживает в своем поведении множество невротических симптомов, не стремясь вернуть свою свободу, а желая еще дальше уйти от самой возможности ее достижения. Симптомы сужают феноменологический мир личности до тех пределов, в которых ей легко

с ним справиться. Внутренне несвободный человек создает для себя жесткую реальность, в которой ему не обязательно делать выбор.

Симптомы могут быть временными, как, например, в случае головной боли, вызванной стрессом, а могут быть относительно постоянными и происходить из впечатлений раннего детства.

## ПСИХОТЕРАПИЯ

В отличие от Фрейда, Адлера, Роджерса и других теоретиков личности, опиравшихся на богатый клинический опыт, Мэй не основал школу со множеством горячих последователей и четко определенной методикой. Тем не менее он очень много писал о предмете психотерапии.

Как уже отмечалось выше, Мэй не считал тревогу и чувство вины главными составляющими психических расстройств и, следовательно, видел цель терапии не в том, чтобы успокоить эти чувства. Он считал, что неправильно ориентировать психотерапию на излечение пациента от конкретной болезни или на решение его конкретной проблемы. Вместо этого он ставил перед терапией задачу сделать людей более человечными, помочь им расширить и развить свое сознание, подтолкнув их тем самым к возможности свободного выбора. Возможность выбора, в свою очередь, ведет к росту свободы и одновременно ответственности.

Мэй утверждал, что «цель психотерапии — сделать людей свободными». «Я считаю, — писал он, — что работа психотерапевта должна заключаться в том, чтобы помочь людям получить свободу для осознания и осуществления своих возможностей» (1981, р. 19—20). Мэй настаивал на том, что терапевт, который сосредоточивается на симптомах пациента, упускает из виду нечто более важное. Невротические симптомы являются всего лишь способами убежать от своей свободы

и показателями того, что пациент не использует свои возможности. Когда пациент становится более свободным и человечным, его невротические симптомы, как правило, исчезают, невротическая тревога уступает место нормальной тревоге и невротическое чувство вины заменяется нормальным чувством вины. Но все это — побочные выгоды, а не главная цель терапии. Мэй твердо придерживался мнения, что психотерапия должна в первую очередь помогать людям прочувствовать свое существование и что «любое последующее выздоровление от симптомов должно быть побочным продуктом этого процесса» (May, 1967, p. 86).

Каким образом терапевт помогает пациентам стать свободными и ответственными людьми? Мэй не предлагал конкретных рецептов, следуя которым терапевты могли бы выполнять эту задачу. У экзистенциальных психологов нет четко определенного набора техник и методов, применимых ко всем пациентам. Вместо того чтобы использовать общие техники, они обращаются к личности пациента и к ее уникальным свойствам. Они должны установить доверительные человеческие отношения с пациентом (*Mitwelt*) и с их помощью привести пациента к лучшему пониманию себя и к более полному раскрытию его собственного мира (*Eigenwelt*). Это может значить, что пациента надо будет вызвать на поединок с собственной судьбой, что он будет испытывать отчаяние, тревогу и чувство вины. Но это также означает, что должна состояться человеческая встреча один на один, в которой оба, терапевт и пациент, являются личностями, а не объектами. «В этом взаимодействии я должен быть способен в некотором смысле ощутить то же, что ощущает пациент. Моя работа терапевта должна быть открытой его внутреннему миру» (May, 1967, p. 108).

По мнению Мэя, терапия вбирает в себя элементы религии, науки, а также доверительных межличностных отношений, в идеале напоминающих дружбу.

Дружба, однако, не является простым социальным взаимодействием, скорее она требует от терапевта готовности к сопротивлению со стороны пациента и к необходимости подталкивать его к активным действиям. Мэй считал, что человеческие отношения сами по себе целительны и что их преобразующее воздействие не зависит от того, что говорит терапевт, и от того, каких взглядов он придерживается.

*Наша задача — быть проводниками, друзьями и толкователями для людей во время их путешествия по их внутреннему аду и чистилищу. Говоря более точно, наша задача — помочь пациенту дойти до той точки, где он сможет решать, продолжать ли ему оставаться жертвой... или покинуть это положение жертвы и пробираться дальше через чистилище с надеждой достичь рая. Часто наши пациенты, приближаясь к концу пути, очевидно напуганы возможностью решать все самостоятельно или использовать свой шанс, чтобы завершить предпринятие, которое они так отважно начали (May, 1991, p. 165).*

Мэй разделял многие философские взгляды Карла Роджерса. Основным в подходах обоих исследователей было понимание терапии как человеческой встречи, то есть близких человеческих взаимоотношений, способных помочь росту как пациента, так и терапевта. На практике, однако, Мэй был гораздо более склонен задавать вопросы, углубляться в ранние детские впечатления пациента и предлагать возможные объяснения его нынешнего поведения.

## СЛУЧАЙ ФИЛИППА

Хотя Мэй проработал в качестве психотерапевта многие годы, он не оставил описаний точных техник и методик. Однако иллюстрацией экзистенциалистского подхода к психотерапии может послужить упоминаемый Мэем случай Филиппа — пациента с не-

адекватными проявлениями тревожного поведения (May, 1981). Филипп, мужчина средних лет, состоявший в браке дважды, и оба раза неудачно, страдал от невротической тревоги, что сводилось к замыканию на собственной никчемности и обреченности любого своего поступка на провал. Глубоко переживая по поводу непредсказуемого, взбалмошного поведения своей возлюбленной Николь, он тем не менее не смел разорвать с ней отношения, поскольку сам парализовал свою волю, опасаясь нарушить безотчетные, глубоко укоренившиеся запреты. Поступки Николь обуславливали развитие у Филиппа чувства долга по отношению к ней, привязывая и отталкивая одновременно. В этих отношениях важно то, что очевидная потребность Николь в присутствии Филиппа обязывала его заботиться о ней.

Мучительная привязанность Филиппа к неуправляемой Николь была точной копией его отношений со своими родственниками в раннем детстве, когда в отношении последних развивается известное чувство долга, здоровое в своей основе, но порой принимающее уродливые формы. В течение первых двух лет жизни Филиппа главными обитателями его мира были всего лишь два человека: мать и сестра, которая была старше Филиппа на два года. Психическое состояние матери Филиппа граничило с шизофренией. Ее поведение по отношению к сыну колебалось между нежностью и жестокостью. Сестра же определенно была шизофреничкой и позже провела некоторое время в психиатрической больнице.

Таким образом, Филипп должен был с раннего детства учиться приспосабливаться к двум совершенно непредсказуемым женщинам. Конечно, у него неизбежно должно было остаться впечатление, что он должен не только защищаться от женщин, но и хранить им верность, в особенности если учесть их плачевное состояние. Отсюда восприятие жизни не как свобод-

ного развития личности, а как испытания, требующего постоянно быть на страже или при исполнении долга. История с Филиппом может быть использована для иллюстрации того, как невротическая тревога блокирует развитие и продуктивные действия индивида. Филипп мог бы найти иной способ поведения в обращении с Николь. Несомненно, что отношение Филиппа к возлюбленной повторяет его детские способы взаимоотношений с матерью и сестрой.

Мэй рассматривал случай Филиппа как пример *бессознательной интенциональности*: Филипп чувствовал, что должен заботиться о Николь, несмотря на ее непредсказуемое и «сумасшедшее» поведение. Филипп не замечал связи своих действий с детским опытом общения с непредсказуемой матерью и психически ненормальной сестрой. Он попал в зависимость от своей бессознательной веры в необходимость заботиться о «сумасшедших» и непредсказуемых женщинах. Естественно, что такая интенциональность лишала его возможности установить с Николь новые взаимоотношения.

История Филиппа — история заботы о других. Он пристроил Николь на работу в своей компании, причем такую, которую она могла выполнять дома и зарабатывать достаточно, чтобы жить безбедно. Кроме того, когда Николь отказалась от своей очередной интрижки и «безумной» идеи переехать в другой конец страны, Филипп дал ей несколько тысяч долларов. Стоит ли напоминать, что до знакомства с ней он чувствовал себя обязанным заботиться о двух своих предыдущих женах, а еще раньше — о матери и сестре, реализуя тем самым одну и ту же поведенческую модель. Несмотря на то что схема жизни, которой придерживался Филипп, предписывала ему заботиться о женщинах, он никогда не умел заботиться о них по-настоящему.

Психологические проблемы Филиппа вытекали из его раннего детского опыта общения с неуравно-

вешенной матерью и сестрой-шизофреничкой. Эти впечатления не были *причиной* его патологии, то есть нельзя сказать, что только они привели его психику в такое состояние. Но они заставили Филиппа научиться приспосабливаться к своему миру, сдерживая гнев, развивая чувство апатии и стараясь оставаться «хорошим мальчиком». Напомним, что, с точки зрения Мэя, невротические симптомы — это не неумение приспособиться к миру, а подходящее для человека и необходимое приспособление, позволяющее ему защитить свое *Dasein* (бытие-в-мире). Поведение Филиппа по отношению к бывшим женам и к Николь представляет собой отрицание им своей свободы и попытку самозащиты путем ухода от встречи со своей судьбой.

Проводя психотерапию, Мэй, в частности, объяснил Филиппу, что его отношения с Николь были попыткой продолжить отношения с матерью. Карл Роджерс отверг бы такую технику, потому что она исходит из внешней (то есть принадлежащей терапевту) системы представлений. Мэй, напротив, считал, что подобные объяснения являются для пациента эффективным импульсом к осознанию того, что он сам от себя скрывает.

В работе с Филиппом Мэй применял также и другой метод: он предложил Филиппу мысленно поговорить со своей покойной матерью. При этом Филипп говорил и за себя, и за нее. Представляя в этом диалоге свою мать, он впервые оказался способен отождествить себя с ней, увидеть себя ее глазами. В роли матери он сказал, что она очень гордится им и что он всегда был ее любимым ребенком. Затем в роли самого себя он сказал своей матери, что ему нравится ее смелость, и вспомнил случай, когда ее смелость спасла ему зрение. После окончания этого мысленного разговора Филипп признался: «Никогда в жизни я не смог бы вообразить, что произойдет что-нибудь подобное».

Мэй попросил Филиппа принести какую-нибудь из своих детских фотографий. Затем Филипп начал мысленно разговаривать с «маленьким Филиппом». Когда этот разговор состоялся, «маленький Филипп» рассказал, что он победил ту проблему, которая больше всего беспокоила взрослого Филиппа, а именно — страх быть покинутым. «Маленький Филипп» стал другом и спутником взрослого Филиппа, помог ему справиться с одиночеством и успокоить чувство ревности по отношению к Николь.

Филипп не стал в результате лечения другим человеком, но он начал лучше осознавать и понимать некоторые стороны своей личности, которые всегда были ей присущи. Осознание новых возможностей позволило ему двигаться вперед и почувствовать себя более свободным. Окончание лечения было для Филиппа началом «объединения со своим детским “я”, которое он до тех пор держал в заключении для того, чтобы выжить в то время, когда жизнь представлялась ему не счастливой, а опасной и угрожающей» (May, 1981, p. 41).

## Итоги главы

- В своей концепции человека Мэй особенно подчеркивал уникальность личности, свободный выбор и телеологию поведения, то есть его осознанный целевой аспект. Как и другие экзистенциалисты, Мэй полагал, что: 1) существование (existence) предшествует сущности (essence), то есть более важно, что люди *делают*, а не что они *есть*; 2) люди сочетают в себе черты и субъекта, и объекта; это значит, что они являются и думающими, и действующими существами; 3) люди стремятся найти ответы на важнейшие вопросы, касающиеся смысла жизни; 4) *свобода и ответственность* всегда уравнивают друг друга, поэтому ни одна из

них не может присутствовать в человеке отдельно от другой; 5) жесткие теории личности склонны дегуманизировать человека и превращать его в объект или предмет для исследования.

- ▶ Экзистенциалисты применяли *феноменологический* подход к изучению личности, настаивая на том, что человека лучше всего можно понять с его собственной точки зрения. Единство человека и его феноменологического мира выражается термином *Dasein* (бытие-в-мире).
- ▶ Есть три формы бытия-в-мире: *Umwelt* — наши отношения с миром внешних объектов или вещей, *Mitwelt* — наши отношения с другими людьми и *Eigenwelt* — отношения с собственной личностью. Здоровые люди живут во всех этих трех мирах одновременно.
- ▶ Если человек осознает свое бытие-в-мире, он также осознает возможность *небытия* (*nonbeing*), или *несуществования* (*nothingness*). Жизнь становится для нас более значительной, когда мы стоим перед фактом неизбежности смерти или небытия.
- ▶ Признание небытия способствует развитию чувства *тревоги*, которая возрастает, если человек понимает, что наделен свободой выбора и нагружен ответственностью за свои действия. *Нормальную тревогу* испытывает каждый из нас. Она пропорциональна угрозе, и мы умеем справляться с ней конструктивно на сознательном уровне. *Невротическая тревога* не пропорциональна угрозе, вызывает подавление и реакцию самозащиты.
- ▶ Чувство *вины*, как и чувство тревоги, является нормальным для человека. Люди испытывают чувство вины в результате: 1) разделения с миром природы; 2) невозможности точно судить о нуждах окружающих; 3) отрицания собственных возможностей.

- **Интенциональность** — это фундаментальная структура, которая придает переживаниям человека смысл и позволяет ему принимать решения относительно будущего. Интенциональность предполагает активное действие, а не одно только пассивное желание.
- Как **любовь**, так и **воля** вызывают отношение заботы и требуют ответственности. Любовь означает восхищение от присутствия другого человека и утверждение его ценностей наравне с собственными, воля порождает сознательное решение действовать. Мэй выделял четыре вида любви: 1) *секс*, который является физиологической функцией; 2) *эрос*, стремящийся к длительному союзу с любимым человеком; 3) *филия* — дружба, не имеющая выраженной сексуальной направленности; 4) *агапе*, или альтруистическая любовь, не требующая ничего взамен.
- Мэй считал, что свобода приходит к человеку, когда он противостоит своей судьбе и понимает, что смерть, или небытие, возможна в любой момент. Существует *свобода действия*, которая есть у многих, но более глубокий, более редкий вид свободы — это *свобода бытия*. Человек может быть внутренне свободен, даже если он физически находится в тюрьме.
- Вслед за Фроммом, Мэй полагал, что разрушение мифов как культурной основы сыграло роль и в общественных потрясениях, и в том, что человек чувствует одиночество и отчуждение от мира.
- Так как психопатология есть результат отчуждения от природы, от других людей и от самого себя, цель психотерапии, по мнению Мэя, — помочь людям расширить свое сознание, чтобы они стали способны делать выбор и жить в мире и взаимопонимании с природой, с другими людьми и с собой.

- Экзистенциальная психология заслуживает высокой оценки за способность организовать и использовать все, что идет на пользу личностному развитию, но как научная система она не приобрела большого значения ни в контексте новых теоретических направлений, ни в области создания практических методик.

## Ключевые понятия

**Воля (Will).** Способность организовать свое «я» таким образом, чтобы имело место движение в определенном направлении или к определенной цели. Воля требует самосознания (self-consciousness), подразумевает некоторую возможность и/или выбор, дает желанию направление и ощущение зрелости.

**Интенциональность (Intentionality).** Структура, в которой мы осмысливаем свой прошлый опыт и соответственно представляем себе будущее. Вне этой структуры невозможен ни сам выбор, ни его дальнейшая реализация. Поступок подразумевает интенциональность, так же как и интенциональность подразумевает поступок.

**Невротическая тревога (Neurotic anxiety).** Реакция, не пропорциональная угрозе, вызывающая подавление и другие формы внутриспсихических конфликтов (intrapsychic conflict) и управляемая разнообразными формами блокирования (blocking-off) действий и понимания.

**Нормальная тревога (Normal anxiety).** Реакция, пропорциональная угрозе, не вызывающая подавления, которой можно конструктивно противостоять на сознательном уровне. Нормальная тревога, согласно Мэю, — условие любого творчества.

**Онтологическая вина (Guilt).** Мэй выделяет три типа онтологической вины, соответствующих ипостасям бытия-в-мире. *Umwelt*, или «окружающей среде», соответствует вина из-за разделения (separation guilt), преобладающая в «развитых» обществах, вызванная разделением человека и природы. Второй тип вины происходит из

нашей неспособности правильно понимать мир других людей (*Mitwelt*). Третий тип основан на отношениях с собственным «я» (*Eigenwelt*) и связан с отрицанием нами своих возможностей, а также с неудачами на пути их реализации. Ощущение онтологической вины, как и невротическая тревога, вызывает непродуктивные или невротические симптомы, такие как сексуальная импотенция, депрессия, жестокость в обращении с окружающими, неспособность делать выбор и т. д.

**Свобода (Freedom).** Состояние личности, готовой к переменам, в ее способности знать о своей предопределенности. Свобода рождается из осознания неизбежности своей судьбы и, согласно Мэю, предполагает умение «всегда держать в голове несколько различных возможностей, даже если в данный момент нам не совсем понятно, как именно нам следует действовать». Мэй различал два вида свободы — свободу действия (*freedom of action*) и свободу бытия (*freedom of being*). Первую он называл экзистенциальной свободой, вторую — сущностной свободой.

**Судьба (Destiny).** Структура из ограничений и способностей, которые представляют собой «данные» нашей жизни. Судьба включает в себя биологические свойства, психологические и культурные факторы, не означая при этом тотальной предопределенности и обреченности. Судьба — это то, к чему мы движемся, наша конечная станция, наша цель.

**Тревога (Anxiety).** Опасение, вызванное угрозой каким-то ценностям, которые человек считает важными для своего существования как личности. Мэй выделяет два вида тревоги: нормальную и невротическую.

## Библиография

- Кьеркегор С. Страх и трепет. М., 1993.  
 Мелетинский Е. М. Поэтика мифа. 2-е изд. М., 1995.  
 Мир Кьеркегора. Сборник статей. М., 1994.  
 Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М.: Независимая фирма «Класс», 1994.

*Шестов Л.* Киркегаард и экзистенциальная философия. Санкт-Петербург, 1908.

*Feist J., Feist G.* (1998). *Theories of Personality*, McGraw-Hill.

*May R.* (1950). *The Meaning of Anxiety*. New York: Ronald Press.

*May R.* (1953). *Man's Search for Himself*, New York: Norton.

*May R.* (1958a). Contributions of existential psychotherapy. In R. May, E. Angel, & H. F. Ellenberger (Ed.) *Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology*. New York: Basic Books.

*May R.* (1958 b). The origins and significance of existential movements in psychology. In R. May, E. Angel, & H. F. Ellenberger (Ed.) *Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology*. New York: Basic Books.

*May R.* (1967). *Psychology and the human dilemma*. Princeton, NY: Van Nostrand.

*May R.* (1969a). The emergence of existential psychology. In R. May (Ed.) *Existential psychology* (2nd ed.) New York: Random House.

*May R.* (1969b). *Love and Will*, New York: Norton.

*May R.* (1972). *Power and Innocence. A search or the sources of violenc.* New York: Norton.

*May R.* (1981). *Freedom and destiny*. New York: Norton.

*May R.* (1985). *My quest for beauty*. San Francisco: Saybrook.

*May R.* (1991). *The Cry for Myth*, New York: Norton.

# КНИГИ ПО ПСИХОЛОГИИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

## «Прайм-ЕВРОЗНАК»

www.p-evro.ru

| Автор                                              | Название книги                                                            | Кол-во стр. | Цена руб |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|
| <b>Проект «Психологическая энциклопедия»</b>       |                                                                           |             |          |
| Аронсон Э.,<br>Пратканис Э.                        | Эпоха пропаганды:<br>Механизмы убеждения                                  | 384         | 165      |
| Бартол К.                                          | Психология<br>криминального<br>поведения                                  | 352         | 190      |
| Кайл Р.                                            | Детская психология:<br>Тайны психики ребенка                              | 416         | 170      |
| Крукс Р., Баур К.                                  | Сексуальность                                                             | 480         | 310      |
| Лефрансуа Г.                                       | Формирование поведения<br>человека                                        | 278         | 155      |
| Проказка Дж.,<br>Норкросс Дж.                      | Системы психотерапии                                                      | 358         | 290      |
| Реан А. (ред.)                                     | Психология человека<br>от рождения до смерти                              | 416         | 250      |
| <b>Проект «Психология — лучшее»</b>                |                                                                           |             |          |
| Боденхаммер Б.,<br>Холл М.                         | НЛП-практик.<br>Учебник магии НЛП                                         | 448         | 240      |
| Холл М.,<br>Боденхаммер Б.                         | НЛП-мастер.<br>Высшая магия НЛП                                           | 544         | 240      |
| Вердербер Р.,<br>Вердербер К.                      | Психология общения                                                        | 512         | 199      |
| Нэпп М.                                            | Невербальное общение.<br>Мимика, жесты, движе-<br>ния, позы и их значение | 512         | 240      |
| Реан А., Кудашев Д.,<br>Баранов А.                 | Психология адаптации<br>личности                                          | 480         | 199      |
| Реан А.                                            | Психология детства                                                        | 350         | 189      |
| Реан А.                                            | Психология подростка                                                      | 480         | 199      |
| Солсо Р., Маклин К.                                | Экспериментальная пси-<br>хология                                         | 480         | 199      |
| Хок Р.                                             | 40 исследований,<br>которые потрясли<br>психологию                        | 510         | 260      |
| Аронсон Э.                                         | Общественное животное                                                     | 416         | 199      |
| Реан А.                                            | Психология<br>и психодиагностика<br>личности                              | 256         | 149      |
| <b>Проект «Большая университетская библиотека»</b> |                                                                           |             |          |
| Мещеряков Б.,<br>Зинченко В. (ред.)                | Большой<br>психологический<br>словарь                                     | 672         | 383      |

| Автор                                     | Название книги                                                                 | Кол-во стр. | Цена руб |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|
| Фрейджер Р.                               | Личность. Теории, упражнения, эксперименты                                     | 704         | 523      |
| Реан А.                                   | Психология человека от рождения до смерти                                      | 652         | 503      |
| <b>Проект «Научный бестселлер»</b>        |                                                                                |             |          |
| Мещеряков Б.,<br>Зинченко В. (ред.)       | Современный психологический словарь                                            | 490         | 129      |
| Аргайл М., Фернам А.                      | Деньги. Секреты психологии денег и финансового поведения                       | 478         | 199      |
| Фрай О.                                   | Ложь. Три способа выявления. Как читать мысли лжеца. Как обмануть детектор лжи | 284         | 135      |
| Кайл Р.                                   | Развитие ребенка. От рождения до 17 лет                                        | 640         | 189      |
| Штайнер К.                                | Обратная сторона власти. Прощание с Карнеги                                    | 256         | 104      |
| <b>Проект «Главный учебник»</b>           |                                                                                |             |          |
| Гриндер Дж., Бостик К.                    | Шепот на ветру. Новый код в НЛП                                                | 352         | 308      |
| Лефрансуа Г.                              | Прикладная педагогическая психология                                           | 416         | 180      |
| Мэнинг Дж., Рис Б.                        | Психология продаж. Искусство партнерских отношений                             | 320         | 240      |
| Нэпп М., Холл Дж.                         | Невербальное общение. Мимика, жесты, движения, позы и их значение              | 256         | 180      |
| Ойстер К.                                 | Социальная психология групп                                                    | 224         | 140      |
| Солсо Р., Маклин К.                       | Экспериментальная психология                                                   | 272         | 120      |
| Холл М., Боденхамер Б.                    | НЛП-мастер. Высшая магия НЛП                                                   | 320         | 235      |
| <b>Проект «Гарвардская школа бизнеса»</b> |                                                                                |             |          |
| Йоффе Д.                                  | Дзюдо стратегия. Как сделать силу конкурентов своим преимуществом              | 176         | 275      |
| Залтман Д.                                | Как мыслят потребители                                                         | 384         | 189      |
| <b>Проект «Мэтры психологии»</b>          |                                                                                |             |          |
| Реан А. (ред.)                            | Психология детства. Тесты, методики для психологов, педагогов, родителей       | 224         | 69       |

| Автор                         | Название книги                                                                     | Кол-во<br>стр. | Цена<br>руб |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|
| Льюис М., Саарни К.<br>(ред.) | Исследуем ложь. Теории,<br>практика обнаружения                                    | 288            | 110         |
| Майерс Д.                     | Социальная психология:<br>Интенсивный курс                                         | 512            | 90          |
| <b>Проект «Высшая школа»</b>  |                                                                                    |                |             |
| Аронсон Э.                    | Общественное животное                                                              | 416            | 199         |
| <b>Внесерийные издания</b>    |                                                                                    |                |             |
| Холл М.,<br>Боденхаммер Б.    | Полный курс НЛП                                                                    | 636            | 523         |
| Реан А.                       | Психологический атлас<br>человека. Психология<br>человека от рождения до<br>смерти | 652            | 503         |
| Вердербер Р.,<br>Вердербер К. | Общение. Интенсивный<br>курс                                                       | 352            | 180         |
| Лифтон Р.                     | Технология промывки<br>мозгов                                                      | 576            | 215         |
| Фрай О.                       | Детекция лжи и обмана                                                              | 320            | 140         |
| Штайнер К.                    | Белые начинают<br>и проигрывают                                                    | 192            | 175         |
| Бурлан П., Бурлан П.          | Симорон из первых рук                                                              | 320            | 65          |

## **ВНИМАНИЕ!**

***Все цены указаны без учета почтовых расходов  
по состоянию на ноябрь 2006 года***

Эти книги вы можете приобрести наложенным платежом,  
направив заказ по адресу службы «Книга-почтой»:

195197, Санкт-Петербург, а/я 46, Богатыревой Е. Н.

Книги также можно заказать по телефону:

(812) 588-46-35 или на сайте [www.p-evgo.ru](http://www.p-evgo.ru)

**Полный каталог Службы «Книга-почтой»  
высылается по заявке БЕСПЛАТНО!**

**По вопросам приобретения книг оптом обращайтесь по телефонам:**  
Москва: (495) 232-17-16, 615-01-01, Санкт-Петербург: (812) 365-46-04

**Телефоны издательства Прайм-ЕВРОЗНАК®:**  
(812) 327-10-42, 740-34-45, e-mail: [prime@pe.sp.ru](mailto:prime@pe.sp.ru)

**Магазин «Верное решение» в Санкт-Петербурге: ул. 4-я Советская, д. 31,  
Телефон: (812) 277-35-58 (ежедневно с 10.00 до 20.00 час)**



Университетская библиотека —  
это серия книг для университетов и вузов  
по всем основным областям знаний.  
Все книги серии написаны ведущими  
специалистами в своих областях



В пособии изложены центральные вопросы теории и практики восточных и западных религиозных традиций и направлений в психологии. Вы ознакомитесь с научным и культурным наследием, понятийным аппаратом индийской йоги, дзэн-буддизма, суфизма и антропософии (Рудольф Штайнер, Макс Гендель) и найдете практические приложения религиозных идей в исследованиях личности, психотерапии и педагогике, в философии и медицине.

Пособие предназначено для студентов и слушателей гуманитарных и медицинских факультетов и вузов, для всех, кто интересуется вопросами становления и гармоничного развития личности человека.

ISBN 5-93878-303-8



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
**ПРАЙМ**  
ЕВРОЗНАК

[www.p-evro.ru](http://www.p-evro.ru)